

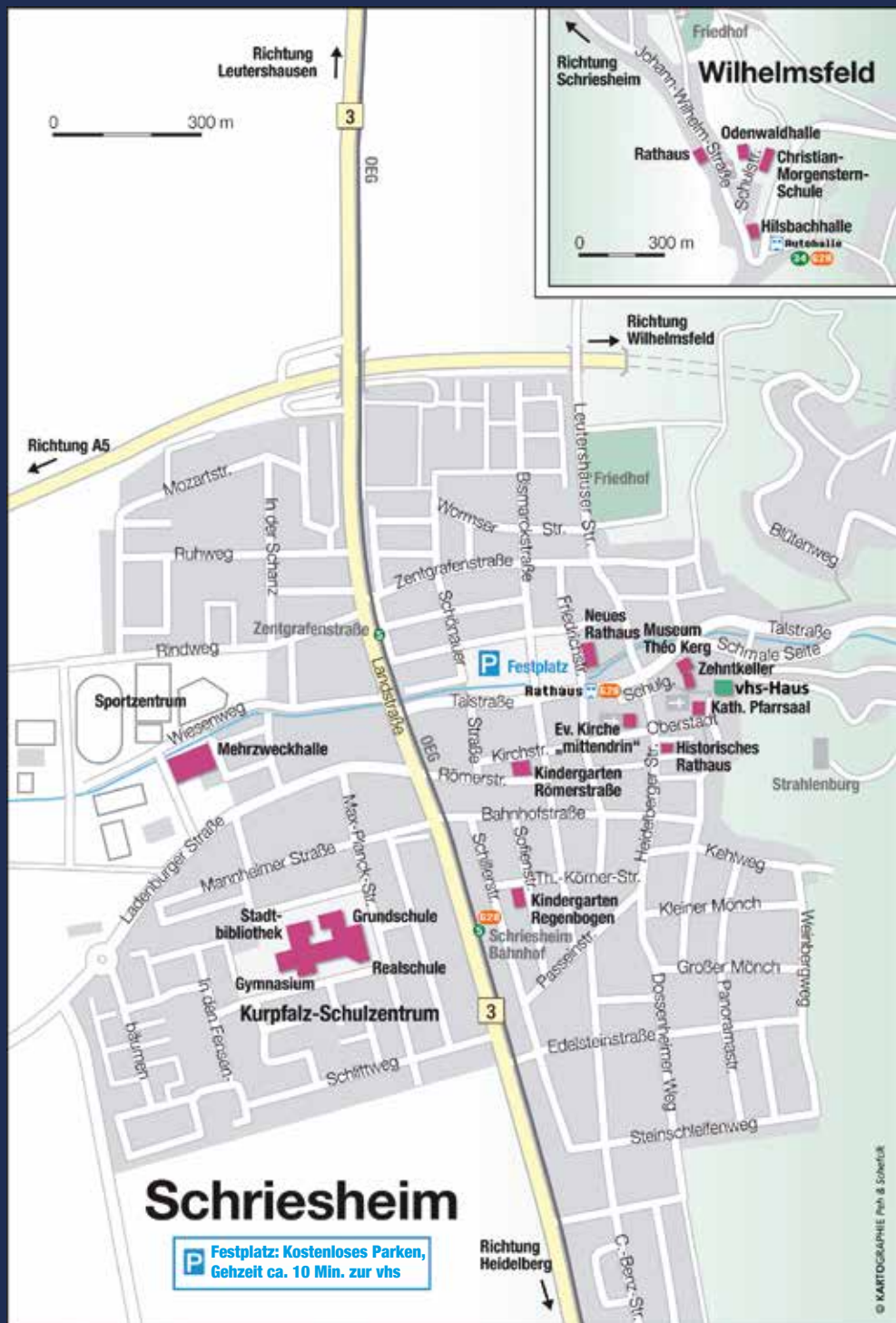


Kursprogramm

Herbst/Winter 2026



Programm
Wilhelmsfeld
ab Seite 58



Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,

„Mehrwert vor Ort: vhs“ war das Motto der diesjährigen Jahrestagung des Volkshochschulverbands und genau dieser Devise fühlen auch wir uns verpflichtet. Mit interessanten altbewährten und neuen Kursen, die Ihnen in Schriesheim, Altenbach und Wilhelmsfeld täglich aufs Neue einen Mehrwert bieten.

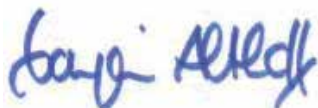


© Christoph Bastert

Mit Altenbach haben wir einen neuen Kursort im Programm und wir gehen auch thematisch neue Wege: Sei es beim literarisch-kulinarischen Nachmittag mit Goethe und Hafis, Vorträgen zu Kaiserin Elisabeth, den Themen Bewunderung und Mediation, einem Waldbaden-Angebot, Lachyoga gegen den Novemberblues und vielem mehr ... Ich kann hier gar nicht alles aufzählen, also begeben Sie sich am besten selbst auf Entdeckungsreise durch unser neues Programmheft.

Dass Sie dabei nicht nur vor Ort fündig werden, beweist unser Kapitel „vhs unterwegs“: Neben spannenden Studienreisen nach Kroatien und „Auf den Spuren Mozarts“ durch den Salzburger Advent, sind auch unsere Tagesfahrt nach Steinbach und Seligenstadt, die Weihnachtsfahrt nach Bruchsal und Esslingen sowie die Musicalfahrt nach Stuttgart im Januar die besten Gelegenheiten, Neues zu entdecken und dabei tolle Menschen kennenzulernen.

Wenn Sie sich noch nicht zu Ihrem Lieblingskurs angemeldet haben, ist jetzt die beste Gelegenheit dazu – ich wünsche Ihnen viel Spaß mit unserem Programm und freue mich darauf, Sie bald vor Ort oder unterwegs bei uns begrüßen zu dürfen!



Ihre Sonja Althoff, vhs-Leiterin

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

VHS UNTERWEGS

Studienreisen

Tagesfahrten

Theaterfahrten

Führungen

Exkursionen

GESELLSCHAFT

Sonderveranstaltung

Geschichte

Gesundheit & Persönlichkeit

Umwelt und Technik

Geld

Recht

Literatur

Gesprächs- & Arbeitskreise

KULTUR

Kunst

Kunsthandwerk

Fotografie

GESUNDHEIT

Neues Kursangebot in Altenbach

Rehasport

Rücken- & Wirbelsäulengymnastik

Fitness für den Mann

Yoga

Pilates

Entspannung

Fitness & Bewegung

Selbstbehauptung

Singen

Kochen & Ernährung

Beauty

5 SPRACHEN

Gebührentabelle

Niveaustufen unserer Sprachkurse

Deutsch

Englisch

Französisch

Spanisch

Italienisch

Neugriechisch

BERUF

EDV

Firmenseminare

EDV-Einzelschulungen

XPert Business

Digital-Fit 50+

(mit Kursangebot in Altenbach)

JUNGE VHS

Kreativität

Sport & Spiel

AUSSENSTELLE WILHELMSFELD

vhs unterwegs

Gesundheit

Fitness

Englisch

Volkshochschulen der Region

Ferienkalender & Impressum

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldeformular

Datenschutzhinweise

WICHTIGE TERMINE IM 2. SEMESTER 2026

16.-23.09.26	Studienreise „Kroatische Küstenträume“	05.11.26	Mediation: Ein friedlicher Weg aus Konflikten
20.09.26	Historische Stadtführung Schriesheim	08.11.26	Historische Stadtführung Schriesheim
24.09.26	Donnerstags-Diskussionen: Happy Birthday, America!	13.11.26	DIY Perlen & Ketten: Designe Deine neuen Lieblingsstücke!
30.09.26	Digital-Fit 50+: Sicher im digitalen Alltag	14.11.26	Persische Küche mit vegan-vegetarischen Rezepten
30.09.26	Lesung Marc Raabe „Im Morgengrauen“	19.11.26	Kommunikation: Wie finde ich den richtigen Ton?
01.10.26	Donnerstags-Diskussionen: „Ohne Frauen geht es nicht“	25.11.26	Female Finance: Vermögensaufbau, aber wie?
08.10.26	Exkursion: Ein Gang durch die Geschichte der Heidelberger Altstadt	04.-07.12.26	„Auf den Spuren Mozarts“ Studienreise zum Salzburger Advent
08.10.26	Donnerstags-Diskussionen: Bedeutende First Ladies	05.12.26	Es weihnachtet sehr ... Geschenke und Deko selbstgemacht (DIY für Kids von 6 bis 12)
10.10.26	Klang der Liebe: Literarisch-kulinarischer Nachmittag mit Goethe und Hafis	05.12.26	Heilsames Singen im Advent
10.10.26	Dein perfektes Make-up-Match	11.12.26	Adventszauber mit Klangschalen
14.10.26	„Auf den Spuren Einhards“ Tagesfahrt nach Steinbach und Seligenstadt	12.12.26	„Barockpracht und Mittelalterzauber“ Tagesfahrt nach Bruchsal und Esslingen
14./22.10.26	Digital-Fit 50+: KI Assistenten einfach erklärt – mit ChatGPT praktisch ausprobieren	23.01.27	Meditation & Achtsamkeit 2027
14.10.26	Lesung Brigitte Glaser „Sonnenberg“	23.01.27	Obstgehölz: Fachgerechter Schnitt von Obstbäumen und Beerensträuchern
15.10.26	Donnerstags-Diskussionen: Die Geschichte des Weißen Hauses	24.01.27	Historische Stadtführung Schriesheim
16./17.10.26	Abenteuer Acrylmalerei	28.01.27	& JULIA – Das Pop-Musical im Stuttgarter Stage Palladium Theater
22.10.26	Bewunderung: Betrachtungen zu einem überraschenden Gefühl	30.01.27	Nordiranische Kürbisspezialitäten (Kahi)
24.10.26	Geschmackserlebnis Indien: Aromen, Gewürze und authentische Küche	02.02.27	Das Ehegattentestament: Gestaltungsmöglichkeiten und Fehlerquellen
24.10.26	Aquarell-Workshop: Blumenviel-falt	06.02.27	Professionelles Zeichnen und Acrylmalerei
29.10.26	Kosmetikmanufaktur in den Herbstferien (DIY für Kids von 8 bis 13)	20.02.27	Dein perfektes Make-up-Match
29.10.26	Schmuckdesign-Werkstatt in den Herbstferien (DIY für Kids von 6 bis 12)	24.02.27	Elisabeth von Österreich – Kaiserin, Dichterin und Filmikone
04.11.26	Digital-Fit 50+: KI-Assistenten gezielt nutzen – besser fragen, bessere Antworten erhalten	03.03.27	„Sisi – unverstanden und unsterblich“ Exkursion zum historischen Museum der Pfalz in Speyer
		20.03.27	Persische Genussküche mit neuen vegan-vegetarischen Rezepten

VHS UNTERWEGS

STUDIENREISEN

Kroatische Küstenträume

Studienreise vom 16. bis 23. September 2026

Bei dieser Studienfahrt erwartet 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



© pixabay

Auf den Spuren Mozarts

Studienreise zum Salzburger Advent 04.-07.12.2026

Dieses Jahr hätte Mozart 270. Geburtstag (am 27.01.26) und sein Todestag jährt sich zum 235. Mal (05.12.26). Mehr als ein Grund für unsere Reiseleiterin Brigitte Zinnburg, unsere diesjährige Studienreise zum Salzburger Advent auf seinen Spuren zu gestalten - hier ein kurzer Auszug aus dem Programm*:

- Auf der Hinreise machen wir zur Mittagszeit einen Stopp in Augsburg mit Gelegenheit für einen Bummel über den Weihnachtsmarkt. Anschließend besuchen wir das Leopold-Mozart-Haus mit einer Führung, bevor wir in unser Vier-Sterne-Hotel Königggut in Wals/Salzburg weiterfahren.
- Samstags sehen wir bei einer Stadtführung in Innsbruck neben berühmten Bauwerken aus der Kaiserzeit und moderner Architektur auch verschiedene Stationen Mozarts. Im An-



schluss haben wir Zeit zur freien Verfügung, um die Hauptstadt des Bundeslands Tirol weiter zu erkunden. Zum Abendessen sind wir wieder in Wals/Salzburg.

- Der Sonntag startet mit einem geführten Stadtpaziergang „Auf den Spuren Mozarts“ durch Salzburg. Zur Mittagszeit empfängt uns unser Hotel mit einem Imbiss und wir bereiten uns auf unser heutiges Highlight vor: Um 17:30 Uhr beginnt „Das große Geheimnis“ zum 80-jährigen Jubiläum des Salzburger Adventsingens im Großen Festspielhaus. Ein festliches Abendessen rundet unseren Tag ab.
- Montags gehört unser Vormittag noch einmal dem wunderschönen Städtchen Salzburg – wir bringen Sie wahlweise zu Mozarts Geburtshaus in der Getreidegasse oder dem Wohnhaus seiner Familie am Makartplatz. Oder Sie ziehen auf eigene Faust nochmal durch die malerischen Gässchen und über die Adventmärkte der Salzburger Innenstadt, bevor wir gegen 14:00 Uhr die Heimreise antreten.

*Die Reiseleitung behält sich Änderungen im Programmablauf jederzeit vor. Die gesetzlich vorgeschriebenen Verordnungen zu Lenk- und Ruhezeiten müssen zwingend eingehalten werden.

Kurs 262-2201-F

Brigitte Zinnburg, Reiseleitung Österreich und Sonja Althoff, vhs Schriesheim/Wilhelmsfeld

Das ausführliche Programm mit Anmeldeformular erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle, auf Wunsch senden wir es Ihnen auch gerne zu! Einfach anrufen: 06203 1894960 oder E-Mail an: info@vhs-schriesheim.de.

TAGESFAHRTEN

Auf den Spuren Einhards: Tagesfahrt nach Steinbach im Odenwald und Seligenstadt am Main

In Kooperation mit der vhs Heddesheim

Einhard (um 770-840) gehörte zu den wichtigsten Gelehrten der Karolingerzeit. Er war Vertrauter, Ratgeber und Biograf Karls des Großen, außerdem Architekt und Leiter der Hofschule. Auch Karls Nachfolger, Ludwig dem Frommen, diente er als Ratgeber. Für seine Dienste erhielt er den Flecken Steinbach im Odenwald und Obermühlheim im Maingau, das spätere Seligenstadt. In Steinbach beginnt unsere heutige Spurensuche. Dort gründete Einhard ein Kloster, dessen Kirchenbau, die Einhardsbasilika, eines der am besten erhaltenen Beispiele karolingischer Architektur in Deutschland ist. Er gründete ein weiteres Kloster in Seligenstadt am Main, unserer zweiten Station, wo wir zunächst eine ausgiebige Mittagspause (zur freien Verfügung) machen. Im Anschluss lernen wir bei einer Führung Stadt und Einhardsbasilika kennen. Danach besichtigen wir das von Einhard gegründete Kloster. Zum Abschluss ist noch etwas Zeit, in der Sie den Klostergarten weiter erkunden können.



© Wikimedia Commons, Urheber Epizentrum

Bitte beachten Sie: Das Kloster Seligenstadt ist nicht barrierefrei.

Kurs 262-2100-F

Sonja Althoff, (vhs Schriesheim/Wilhelmsfeld) und Tina Kaufmann, (vhs Heddeshheim)

Abfahrt: Mittwoch, 14.10.2026

7.30 Uhr Wilhelmsfeld, Rathaus

7.45 Uhr Altenbach, Grundschule

8.00 Uhr Schriesheim, Festplatz

8.15 Uhr Heddeshheim, Parkplatz am Friedhof

Ca. 19:30 Uhr Rückkehr Schriesheim

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



© pixabay

**Geschichte im Advent: Barockpracht & Mittelalterzauber
Tagesfahrt nach Bruchsal und Esslingen**

In Kooperation mit der vhs Heddeshheim

Erleben Sie einen stimmungsvollen Adventssamstag voller Kultur, Geschichte und vorweihnachtlicher Magie. Unsere erste Station ist die prunkvolle Barockresidenz Schloss Bruchsal. Bei einer exklusiven Führung bewundern wir das weltberühmte Treppenhaus von Balthasar Neumann und die prachtvollen Säle. Im Anschluss können Sie noch durch das Deutsche Musikautomaten Museum oder das Städtische Museum Bruchsal gehen, bevor der romantische Adventsmarkt im Schlosshof mit regionalen Spezialitäten und Kunsthandwerk lockt – die perfekte Gelegenheit für ein gemütliches Mittagessen in historischem Ambiente. Anschließend fahren wir weiter nach Esslingen am Neckar. Eingebettet in die historische Fachwerk-Altstadt erwartet uns dort einer der faszinierendsten Weihnachtsmärkte Deutschlands. Beim Mittelalter- und Weihnachtsmarkt lassen Handwerker in historischen Gewändern alte Traditionen aufleben, während Gaukler, Feuerspucker und Musiker für eine einzigartige Atmosphäre sorgen. Ein erlebnisreicher Tag mit einem Ausflug in die lebendige Geschichte liegt hinter uns, wenn wir gegen 20:00 Uhr wieder zu Hause sind.

Kurs 262-2101-F

Sonja Althoff, (vhs Schriesheim/Wilhelmsfeld) und Tina Kaufmann, (vhs Heddeshheim)

Abfahrt, Samstag, 12.12.26

8:15 Uhr Wilhelmsfeld, Rathaus

8:30 Uhr Altenbach, Grundschule

8:45 Uhr Schriesheim, Festplatz

9:00 Uhr Heddeshheim, Parkplatz am Friedhof

ca. 20:00 Uhr Rückkehr Schriesheim

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



Für unsere Tagesfahrten gilt:

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

THEATERFAHRTEN

& JULIA – Das Pop-Musical

Nach dem großen Erfolg in Hamburg, zieht & JULIA weiter ins Stage Palladium Theater in Stuttgart. Im Gepäck: Party-Feeling, gute Laune und die Hits der 90er und 2000er. Das Stück handelt von der größten Liebesgeschichte der Welt mit einem neuen Twist: Was, wenn Julia sich für das Leben entschieden und selbstbestimmt ihr Schicksal in die Hand genommen hätte? Genau diese Story erzählt das rasante Pop-Musical: Seien Sie dabei und feiern mit & JULIA das Leben, die Liebe, einen Neubeginn und den Zauber einer zweiten Chance.



© Johan Persson_Stage Entertainment

Kurs 262-2102-F

Sonja Althoff, (vhs Schriesheim/Wilhelmsfeld)

Abfahrt: Donnerstag, 28.01.27

15:00 Uhr Wilhelmsfeld, Rathaus

15:15 Uhr Altenbach, Grundschule

15:30 Uhr Schriesheim, Festplatz

19:30 Uhr Vorstellungsbeginn

Ca. 23:30 Uhr Rückkehr Schriesheim

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

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

Anmeldeschluss: 31.10.2026

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

Veranstalter unserer Tages- und Theaterfahrten sowie unserer Studienreise nach Salzburg ist die Mayer GmbH, Omnibusbetrieb, Brunnacker 3, 69151 Neckargemünd, Telefon: 06223-1363, bustouristik@reisen-mit-mayer.de

FÜHRUNGEN

© schriesheim.de



Historische Stadtführung

Erleben Sie unser wunderschönes Städtchen Schriesheim und seine verschiedenen Facetten bei diesem geführten Stadtrundgang. Dabei erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte und ausgewählte Bauwerke – das bietet nicht nur Neubürgern spannende Einblicke und Hintergrundinformationen, vielmehr gibt es auch für „Alteingesessene“ jedes Mal etwas Neues zu entdecken ...

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 teil.)

Kurs 262-1902-S

Wolfgang Balling

Sonntag, 08.11.26, 11.00-12.30 Uhr

Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus

EUR 6,- (Kinder nehmen kostenlos teil.)

Kurs 262-1900-S

Ralf Weiner

Sonntag, 24.01.27, 11.00-12.30 Uhr

Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus

EUR 6,- (Kinder nehmen kostenlos 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

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 ... In diesem Semester machen wir einen Spaziergang durch das Universitätsviertel in der Altstadt.

Ein Gang durch die Geschichte der Heidelberger Altstadt

Auf den Spuren der Universität von den Anfängen bis heute

Die Heidelberger Universität Ruperto Carola, benannt nach ihrem Gründer Kurfürst Ruprecht I., ist die älteste deutsche Universität und eine der beliebtesten der Welt. Ihre Gründung erfolgte 1386, zunächst mit den Fakultäten Theologie, Jurisprudenz und Philosophie, später folgte die Medizin. Heute kann man mit mehr als 180 Studiengängen nahezu alles in Heidelberg studieren. Während unseres Rundgangs besuchen wir in der Altstadt alle für die Universität wichtigen Orte, dazu gehören unter anderem die Heiliggeist- und die Peterskirche, die Universitätsbibliothek, die Alte und die Neue Universität sowie verschiedene Fakultäten, die sich noch heute in der Innenstadt befinden. Dabei hören und sehen wir viel über die guten und die schlechten Zeiten in der langen Geschichte dieser weltberühmten Universität.

Kurs 262-1950-F

Gordana Mlakar, M. A., Kunsthistorikerin

Donnerstag, 08.10.26, 14:00-16:00 Uhr

Treffpunkt: 13:55 Uhr an der Heiliggeistkirche/Ecke Hauptstraße

EUR 15,-

Sisi – Unverstanden & unsterblich

Exkursion zum Historischen Museum der Pfalz in Speyer

Passend zu unserem Vortrag „Elisabeth von Österreich: Kaiserin, Dichterin und Filmikone“ in der Vorwoche (s. Seite 13) können wir bei unserer heutigen Exkursion eine facettenreiche Darstellung der Kaiserin, die zwischen Pflicht, Freiheit und persönlichem Schicksal ihren Weg suchte, erleben. Gleichzeitig schildert die Ausstellung die politischen Umwälzungen und gesellschaftlichen Herausforderungen des Vielvölkerstaates Österreich-Ungarn am Ende des 19. Jahrhunderts und beschreibt den Glanz sowie den Niedergang der großen Habsburger-Monarchie.

Kurs 262-1003-F

Diana Liesegang

Mittwoch, 03.03.27, 15:15-16:45 Uhr

Treffpunkt um 15:00 Uhr vor dem Historischen Museum in Speyer

EUR 28,- inkl. Führungsgebühr und Eintrittspreis



© museum.speyer.de

GESELLSCHAFT

SONDERVERANSTALTUNG

© nex24.news – Collage von Cayir



Klang der Liebe, از صدای سخن عشق

Literarisch-Kulinarischer Nachmittag mit Goethe und Hafis

Heute werden wir in eine magische Welt entführt: Bei der deutsch-persischen Begegnung stehen der Dichter Hafis (auch Mohammed Schemseddin, 1326-1389) und Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832) im Mittelpunkt. Die Gedichtsammlung „Diwan“ ist das bekannteste Werk Hafis, das Goethe dazu inspirierte seinen Gedichtzyklus „West-östlicher Diwan“ zu schreiben. Ghodrat Ramzani bringt uns in kleinen Vorträgen die Berührungspunkte der beiden Dichter näher, dazu zaubert er mit Rezepten aus der persischen Genussküche sowie Tee und Wein eine kulinarische Gaumenfreude, die diesen ganz besonderen Nachmittag krönt.

Kurs 262-3503-S

Ghodrat Ramzani

Samstag, 10.10.26, 16.30-19.30 Uhr

Vereinsraum der Mehrzweckhalle Schriesheim, Am Sportplatz 2, 69198 Schriesheim
EUR 59,- inklusive Speisen und Getränke

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



GESCHICHTE



© pixabay

DONNERSTAGS-DISKUSSIONEN: 250 Jahre USA

Unsere beliebten Donnerstags-Diskussionen mit Dr. Ludovic Roy gehen in die nächste Runde: Aus Anlass des 250. Geburtstags der USA wir uns in diesem Semester nochmals verschiedenen Themen zur Geschichte Amerikas.

Donnerstag, 24.09.26, 18:30-20:00 Uhr Happy Birthday, America!

Von der Wiederentdeckung des Kontinents bis zur Verfassung von 1788/89

Donnerstag, 01.10.26, 18:30-20:00 Uhr „Ohne Frauen geht es nicht“

Bedeutende Frauen der US-Geschichte mit Betsy Ross, Harriett Tubman, Jeannette Rankin, Rosa Parks, Ruth Bader Ginsberg und Kamala Harris

Donnerstag, 08.10.26, 18:30-20:00 Uhr Bedeutende First Ladies

Martha Washington, Abigail Adams, Edith Wilson, Eleonor Roosevelt, Betty Ford, Hillary Clinton, Michelle Obama u.a.

Donnerstag, 15.10.26, 18:30-20:00 Uhr Die Geschichte des Weißen Hauses

Eines der bekanntesten und am meisten fotografierten Gebäude der Welt von seinem Bau

Ende des 18. Jahrhunderts bis heute mit den spannendsten Geschichten, die sich in seinen Mauern ereignet haben.

Kurs 262-1200-S

Dr. Ludovic Roy
donnerstags 18.30-20.00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
4 Termine, **ab 24.09.26**
EUR 39,-

Bei dieser Kursreihe können Sie mit Anmeldung in der Geschäftsstelle auch nur einzelne Vorträge buchen (€ 12,00 pro Vortrag): info@vhs-schriesheim.de, Tel.: 06203 18949-60

Elisabeth von Österreich: Kaiserin, Dichterin und Filmikone

Kaiserin Elisabeth von Österreich, Gemahlin von Kaiser Franz Joseph, war schon zu Lebzeiten eine der faszinierendsten wie geheimnisvollsten Persönlichkeiten und noch heute steht sie für legendäre Schönheit, Geist und unkonventionellen Freiheitswillen. Sisi, wie sie von ihrer Familie genannt wurde, versuchte sich von der traditionellen Rolle der Ersten Dame der Habsburger Monarchie zu befreien und ihr Schicksal selbst zu bestimmen. Die Medien wie Film, Musical und Kunst haben Elisabeth von Österreich zu einer Ikone gemacht, die noch heute für Glanz und Schatten steht. Der Vortrag stellt ihre persönliche Geschichte speziell unter dem Aspekt ihrer Bedeutung für die Habsburger Dynastie im 19. Jahrhundert vor.

Kurs 262-1004-S

Diana Liesegang
Mittwoch, 24.02.27, 19.00-20.30 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
EUR 9,-

Beachten Sie auch unsere Exkursion zur Ausstellung „Sisi – unverstanden und unsterblich“ im Historischen Museum der Pfalz in Speyer auf Seite 11.

GESUNDHEIT & PERSÖNLICHKEIT



© pixabay

Me-Time – Zeit für mich

In unserer schnelllebigen Zeit wird es zusehends 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: Matte, Handtuch, Kissen, Decke und eventuell dicke Socken, damit Sie sich rundum wohlfühlen
Heike Gminder

Kurs 262-1601-S

mittwochs, 10:30-12:00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
3 Termine **ab 07.10.26**
EUR 26,-

Kurs 262-1602-S

mittwochs, 10:30-12:00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
3 Termine **ab 04.11.26**
EUR 26,-

NEU

Mediation – Ein friedlicher Weg aus Konflikten

Mediation, was ist das? Ein Weg aus dem Stillstand – aus der Krise – aus dem Konflikt

Kennen Sie das?



© Ilka Krebs, privat

Konflikte haben alle – Konflikte lassen sich lösen – in einer Mediation

Arbeiten Sie gemeinsam gegen das Problem. Erfassen Sie das Thema Ihres Konfliktes. Erkennen Sie die Bedürfnisse hinter dem Thema. Finden Sie gemeinsam eine Lösung. Die Mediation ist friedvoll – erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über Mediation und erhalten Sie Impulse für eine konstruktive Lösung im Alltag.

Kurs 262-3253-S

Ilka Krebs
vhs-Haus, Vortragssaal
Donnerstag, 05.11.26, 18:30-20:00 Uhr
EUR 12,-



NEU Kommunikation: Wie finde ich den richtigen Ton?

Wir kommunizieren immer und überall. Eigentlich alles ganz einfach! Und doch, das kennen wir alle, kommt es regelmäßig zu Missverständnissen und Fehlinterpretationen, die wir im Vorfeld so nicht erwartet hätten. Liegt es an uns? Liegt es an unserem Gegenüber? Anhand von Alltagssituationen, privat oder beruflich, analysieren wir unsere Kommunikation und suchen nach Antworten und Lösungen.

Kurs 262-1503-S

Uta Hein

Donnerstag, 19.11.26, 18.30-20.00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

EUR 9,-

NEU Bewunderung: Betrachtungen zu einem überraschenden Gefühl

Vortrag mit anschließender Gesprächsrunde

Es gibt ein Gefühl, über das wir nicht so oft nachdenken, wenngleich es uns unser ganzes Leben begleitet: die Bewunderung. Bewundern wir etwas, zeigen wir Respekt und Wertschätzung. Bewunderung ist ein Tribut für etwas Besonderes. Durch Bewunderung gerät unser Leben oft in erstaunliche Dynamik. Wir finden uns in den bewunderten Eigenschaften wieder und wünschen uns bisweilen auch diese zu besitzen. Oder wir sind motiviert, das eigene Leben aktiv (ein wenig) neu zu gestalten. Ein gewisser Enthusiasmus treibt uns an. Heute Abend wollen wir innehalten und uns wohlwollend fragen, wen oder was wir in unserem Leben bewundert haben. Was hat uns fasziniert und was tut es immer noch? Was bewundern junge Menschen und was Menschen in reiferen Altersstufen? Vertiefend wird der Blick darüber hinaus auf psychologische, soziologische und philosophische Aspekte gelegt, die sich auch mit den kritischen Aspekten der Bewunderung (Machtinszenierung, Führerkulte, Heldenverehrung) beschäftigen. Und wann wird Bewunderung zu Extremismus? Bewunderung – ein Phänomen, das genauerer Betrachtung wert ist.

Kurs 262-1502-S

Gundula Sprenger M.A.,

Coach für Biografiearbeit

Donnerstag, 22.10.26, 18:30-20:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

EUR 9,-



© pixabay

Adventszauber mit Klangschalen

Tannenduft, Kerzenlicht ... ein Zauber liegt in der Luft. Die Adventszeit ist eine wundervolle Zeit der Liebe und Herzöffnung. Diese Magie möchten wir auch heute Abend genießen und uns Ruhe, Stille, Besinnlichkeit und Entspannung gönnen. Meditationen mit Klangschalen können uns hierbei wunderbar unterstützen, denn die Schwingungen wirken sehr beruhigend, entspannend und wohltuend. Freuen Sie sich auf einen lichtvollen Abend im Advent mit weihnachtlichen Impulsen und Klangmeditationen. Nehmen Sie sich Zeit für sich und machen Sie sich selbst ein Geschenk.

Bitte mitbringen: Damit Sie sich rundum wohlfühlen, bringen Sie bitte eine Matte, eine Decke, dicke Socken und eventuell noch ein Kissen mit. (Wer lieber auf dem Stuhl sitzend meditieren möchte, kann dies selbstverständlich auch gerne tun.)

Kurs 262-1604-S

Heike Gminder

Freitag, 11.12.26, 19.00-20.30 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 1

EUR 12,-

Meditation & Achtsamkeit 2027

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 diesem 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 262-1603-S

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

Samstag, 23.01.27, 10.00-16.00 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 1 und 2

EUR 29,-

UMWELT & TECHNIK



© pixabay

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 262-1400-S

Jutta Becker, Dipl.-Ing (FH) Gartenbau

Samstag, 23.01.27, 13.30-16.00 Uhr

Aussiedlerhof 7, Schriesheim

EUR 9,-

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

BITTE BEACHTEN SIE:

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.



GELD

Female Finance:

Vermögensaufbau, aber wie?

Selbstbestimmt. Informiert. Finanzstark.

Wir alle wünschen uns finanzielle Sicherheit – für unvorhergesehene Ereignisse, zur Erfüllung persönlicher Wünsche oder für eine sorgenfreie Zukunft. Doch welche Möglichkeiten gibt es, Vermögen aufzubauen? Welche Anlageform passt zu den eigenen Zielen und Bedürfnissen? Und wie behält man bei der Vielzahl an Angeboten den Überblick? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Anlageklassen kennen und erfahren, wie sie funktionieren, welche Chancen und Risiken sie bieten und für welche Ziele sie geeignet sind. Gemeinsam betrachten wir die Unterschiede hinsichtlich Renditechancen, Sicherheit und Flexibilität. Der Abend richtet sich an Frauen, die ihre finanzielle Zukunft selbst gestalten und fun-

dierte Entscheidungen treffen möchten. Ziel ist es, Orientierung zu schaffen, Zusammenhänge verständlich zu erklären und das nötige Wissen für Gespräche mit Banken, Versicherungen oder Finanzberatern zu vermitteln.

Heute Abend stehen diese Themen im Fokus:

- Investmentfonds – mit und ohne Versicherungsmantel
- Edelmetalle als Baustein der Vermögensanlage
- Staatlich geförderte Anlageformen – mit besonderem Blick auf das neue Altersvorsorgedepot

Kurs 262-1321-S

Bianca Flick, Bankfachwirtin und
Versicherungskauffrau (IHK)

Mittwoch, 25.11.26, 18:30-20:00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
EUR 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 262-1501-S

Petra Nußbaum, Rechtsanwältin

Dienstag, 02.02.27, 18.30-20.00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
EUR 9,-

Bitte denken Sie auch bei unseren Vorträgen immer daran, sich vorab anzumelden. Nur so können wir Sie bei Änderungen oder Ausfällen benachrichtigen, außerdem helfen Sie uns damit sehr bei unserer Planung. Ganz herzlichen Dank!



VERANSTALTUNGEN HERBST 2026

30.09.2026, 19 UHR
MARC RAABE
"IM MORGENGRAUEN"
EINTRITT: € 8.- (VVK) ; € 12.- (ABENDKASSE)



14.10.2026, 19 UHR
BRIGITTE GLASER
"SONNENBERG"
EINTRITT: € 8.- (VVK) ; € 12.- (ABENDKASSE)



DIE LESUNGEN FINDEN IN ZUSAMMENARBEIT
MIT UTES BÜCHERSTUBE UND
DER VHS SCHRIESHEIM STATT.



MI., 09.12.2026, 15 UHR
DAS THEATER 'COMPANIA T' ZEIGT
"EIN PLÄTZCHEN FÜR LILLI"
EIN MÄRCHEN FÜR MENSCHEN AB 4 JAHREN NACH DER ERZÄHLUNG:
„HEIDELBERGER SCHLOSSTERRASSEN“ VON SYLVIA WITT.



WEITERE INFOS ZU EINLASS, PREISEN, VORVERKAUFSBEGINN...
AUF UNSERER HOMEPAGE →

SCAN ME



STADTBIBLIOTHEK SCHRIESHEIM – HIRSCHBERGER STR.1
69198 SCHRIESHEIM – TEL.: 06203/69 29 96
WWW.STADTBIBLIOTHEK-SCHRIESHEIM.DE



LITERATUR

Marc Raabe liest aus

„Im Morgengrauen“

Kurs 262-2303-S

Mittwoch, 30.09.2026, 19:00 Uhr

(Einlass ab 18:45 Uhr)

Stadtbibliothek Schriesheim, Hirschberger
Straße 1

EUR 8,- (VVK), Abendkasse: EUR 12,00

Brigitte Glaser liest aus

„Sonnenberg“

Kurs 262-2302-S

Mittwoch, 14.10.26, 19:00 Uhr

(Einlass ab 18:45 Uhr)

Stadtbibliothek Schriesheim, Hirschberger
Straße 1

EUR 8,- (VVK), Abendkasse: EUR 12,00

Mobile Höranlage für Menschen mit Hörproblemen – mit und ohne Hörgerät. Bei Bedarf melden Sie sich bitte eine Woche vor der Veranstaltung bei den Mitarbeiterinnen der Stadtbibliothek.



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 262-2300-S

Gabriele Anton

Mittwoch, 23.09.26, 19.30-21.00 Uhr

Mittwoch, 21.10.26, 19.30-21.00 Uhr

Mittwoch, 11.11.26, 19.30-21.00 Uhr

Mittwoch, 09.12.26, 19.30-21.00 Uhr

Mittwoch, 20.01.27, 19.30-21.00 Uhr

Stadtbibliothek Schriesheim

EUR 39,-

© pixabay

Immer eine gute Idee...

**Utes
Bücher
Stube**

Heidelberger Str. 10-12
69198 Schriesheim

www.utes-buecherstube.de

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

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

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

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 262-1022-S

Martha Berg
dienstags 9.15-11.00 Uhr
Kathol. Gemeindehaus, kleiner
Pfarrsaal
12 Termine **ab 29.09.26**
EUR 98,-

Vortrags- und Gesprächsrunde III

Kurs 262-1024-S

Bärbel Hirsch und Ruth Mertens
donnerstags 9.15-11.00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
13 Termine **ab 17.09.26**
EUR 106,-

Vortrags- und Gesprächsrunde II

Kurs 262-1023-S

Ulrike Hebling und Birgit Ibach-Höfer
mittwochs 9.30-11.15 Uhr
Kathol. Gemeindehaus, kleiner
Pfarrsaal
13 Termine **ab 16.09.26**
EUR 106,-

Vorträge & Exkursionen der Frauenarbeitskreise in diesem Semester		Kurs
17.09.26	Dr. Almut Seiler-Dietrich: Ngugi wa Thiong'o	262-1024-S
23.09.26	Dr. Martina Kitzing-Bretz: An der Küste und am Strand	262-1023-S
24.09.26	Heiko Geier: James Joyce (1881-1941)	262-1024-S
30.09.26	Ulrich Fath: KI – künstliche Intelligenz	262-1023-S
01.10.26	Christina Riegger: Agatha Christie – Queen of Crime	262-1024-S
06.10.26	Regina Keil-Sagawe: Von der Tulpe zu Titanenwurz – Kleine Kolonialgeschichte der Biopiraterie	262-1022-S
07.10.26	Dr. Thomas Paeffgen: Emil Henk, Heidelberger Widerstandskämpfer	262-1023-S
08.10.26	Dr. Martina Kitzing-Bretz: Neue Sachlichkeit – Kunst in den „Goldenen Jahren“ der Weimarer Republik	262-1024-S
13.10.26	Christina Riegger: Skandalöse Liaison von Virginia Woolf und Viktoria Sackville	262-1022-S
14.10.26	Dr. Almut Seiler-Dietrich: Mauritius, Land, Leute, Literatur	262-1023-S
15.10.26	Regina Keil-Sagawe: Ansichten über das Glück	262-1024-S



Vorträge & Exkursionen der Frauenarbeitskreise in diesem Semester		Kurs
20.10.26	Exkursion zum Marchivum Mannheim	262-1022-S
21.10.26	Christina Riegger: Astrid Lindgren	262-1023-S
22.10.26	Klaus Weigel: Religionskriege im Umkreis der Reformation	262-1024-S
03.11.26	Aloisia Föllmer: Männliche und weibliche Positionen in der Kunst der Zwanziger Jahre	262-1022-S
04.11.26	Dr. Barbara Kilian: August Macke – bei mir ist Arbeiten ein Durchfreuen der Natur	262-1023-S
05.11.26	Dr. Barbara Kilian: Die Malerin Angelika Kauffmann (1751-1807) – „die ganze Welt ist verrückt nach Anglika“	262-1024-S
10.11.26	Johannes Wagner: Ella Fitzgerald, Louis Armstrong und Cole Porter	262-1022-S
11.11.26	Robby Geyer: Öffentliche Schulden, sinnvoll oder gefährlich	262-1023-S
12.11.26	Aloisia Föllmer: Männliche und weibliche Positionen in der Kunst der 20er Jahre	262-1024-S
17.11.26	Dieter Maupal: Die französische Atlantik-Küste und ihre Inseln	262-1022-S
18.11.26	Kurt Seilheimer: Optische Täuschungen, Irritationen, Illusionen, Vexierbilder, Op-Art	262-1023-S
19.11.26	Sabine Massoth: Schein und Sein oder „Ich sehe was, das ist nicht da“	262-1024-S
24.11.26	Eva Mieger: Welches Geschlecht hat eigentlich Gott?	262-1022-S
25.11.26	Dagmar Krebaum: Fanny Lewald (1811-1889) – Geschichte einer Emanzipation	262-1023-S
26.11.26	Dagmar Krebaum: Die Anilinerinnen – Frauen in der BASF von 1865 bis heute	262-1024-S
01.12.26	Dr. Almut Seiler-Dietrich: Sayyida Salme ind Sansibar – Emily Ruete in Hamburg	262-1022-S
02.12.26	Heiko Geier: Literaturnobelpreis –Geschichten und Geschichte	262-1023-S
03.12.26	Dr. Joachim Wünn: Gentechnik in der Landwirtschaft – Fluch oder Segen	262-1024-S
08.12.26	Heiko Geier: Jud Süß	262-1022-S
09.12.26	Klaus Weigel: Mätressen– Königinnen auf Zeit	262-1023-S
10.12.26	Ulrich Fath: Elon Musk	262-1024-S
16.12.26	Sabine Massoth: Der Kuss	262-1023-S
12.01.27	Dagmar Krebaum: Die Anilinerinnen – Frauen in der BASF von 1865 bis heute	262-1022-S

KULTUR

KUNST

© Elisabeth Lang, privat



Abenteuer Acrylmalerei

Kompaktkurs für Fortgeschrittene

Ganz nach dem Motto „Alles ist erlaubt, was zu einem guten Bild führt“ experimentieren wir mit verschiedenen Techniken und lassen uns in kleiner Gruppe mit individueller Betreuung auf das Abenteuer Acrylmalen ein. Beispiele der Kunstgeschichte inspirieren uns zu eigenen Werken und wir arbeiten an Staffeleien, damit auch größere Formate möglich sind.

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

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

Kurs 262-2701-S

Elisabeth Lang

Freitag, 16.10.26, 18:00-21:00 Uhr und
Samstag, 17.10.26, 10:00-13:00 Uhr und
14:00-17:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

EUR 58,-

Aquarell-Workshop: Blumenvielfalt

In diesem Workshop tauchen wir in die faszinierende Welt der Aquarellmalerei ein und malen gemeinsam ein lebendiges Blumenensemble. 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 262-2706-S

Natalia Galnbek

Samstag, 24.10.26, 9:00-16:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

EUR 48,-

Professionelles Zeichnen und Acrylmalerei

Sie interessieren sich für Zeichnen oder Acrylmalerei? Sie wollen herausfinden, wie realistisch gezeichnet oder gemalt wird? Oder möchten lieber abstrakte, farboxpressive 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.

- **Fürs Zeichnen bitte mitbringen:** Zeichenpapier A4 oder A3, Bleistift, Farbstifte, Spitzer, Radiergummi
- Bei der Acrylmalerei stehen die Technik sowie der Einsatz von Licht und Schatten im Vordergrund.
- **Für die Acrylmalerei bitte mitbringen:** Acrylfarben, Acrylpapier, Pinsel, Zeitungen als Unterlage, Wassergefäß, Bleistift, Spitzer, Radiergummi

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!

Kurs 262-2703-S

Christian Schura, Grafik-Designer und Illustrator

Samstag, 06.02.27, 9.30-16.00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
EUR 46,-

KUNSTHANDWERK

DIY Perlen & Ketten: Designe deine neuen Lieblingsstücke!

Hast du auch Ketten oder Armbänder, die kaputt sind oder einfach nicht mehr im Trend liegen? Wir werfen sie nicht weg, sondern machen daraus neue Lieblingsstücke, passend zu deinem Lieblingsoutfit und genau in deinen Farben. Julia Strähle zeigt dir Schritt für Schritt, wie du Ketten und Armbänder professionell aufziehst, mit Schmuckdraht arbeitest oder fachgerecht knüpfst. Egal ob du komplett neu startest oder alte Schätze reparieren willst – mit einer großen Auswahl an Steinen, Zucht- und Glasperlen sowie verschiedenen Metallelementen designst du genau das, was dir gefällt. Das dafür benötigte Werkzeug und Material (Knüpfseide, Pinzetten, Verschlüsse) kannst du direkt im Kurs erwerben. Bring deine Ideen mit und werde kreativ!

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

Kurs 262-2800-S

Julia Strähle

Freitag, 13.11.26, 17:00-20:45 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
EUR 26,-



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.

Kurs 262-2801-S

Keiko Bierbrauer-Terai, Ikebana-Meisterin

Dienstag, 06.10.26, 19.30-21.00 Uhr
Dienstag, 20.10.26, 19.30-21.00 Uhr
Dienstag, 03.11.26, 19.30-21.00 Uhr
Dienstag, 17.11.26, 19.30-21.00 Uhr
Dienstag, 01.12.26, 19.30-21.00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 1
 EUR 58,- zzgl. Materialkosten für die Blumen
 (diese können Sie direkt bei der Dozentin bezahlen)

FOTOGRAFIE

Fotografie: Bilder machen und besprechen

Fotografie dient nicht nur als Gedächtnisstütze, sie ist vor allem auch ein Mittel der Kommunikation. Wie gut das gelingt, hängt von der Qualität der Bilder ab – unser Ziel ist damit, diese zu verbessern und so die Aussagekraft unserer Fotos zu erhöhen. Wir werden uns Aufgaben stellen (Natur, Architektur, Menschen, Stillleben), die Ergebnisse projizieren und gemeinsam besprechen. Ein gemeinsamer Foto-Walk wird mit den TeilnehmerInnen abgestimmt. Neben dem Austausch 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.

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

Kurs 262-2400-S

Hermann Lang
 mittwochs 16.00-17.30 Uhr
 vhs-Haus, Vortragssaal
 5 Termine **ab 23.09.26**
 EUR 54,-

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



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*

69198 SCHRIESHEIM - TALSTRASSE 52

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“.



GESUNDHEIT

NEUES KURSANGEBOT IN ALTENBACH



© pixabay

NEU Waldbaden: Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur

Einfach sein. Durchatmen. Zur Ruhe kommen. Neue Kraft für den Alltag schöpfen

Beim Waldbaden (Shinrin Yoku) tauchen wir bewusst in die wohltuende Atmosphäre des Waldes ein und lassen Alltagsstress, Hektik und ständige Erreichbarkeit hinter uns. Gemeinsam öffnen wir unsere fünf Sinne für Farben, Düfte, Geräusche und die besondere Stimmung des Waldes. So erleben wir die Natur als Kraftquelle für mehr Gelassenheit, Wohlbefinden und innere Balance. Die sieben Kurseinheiten vermitteln verschiedene Methoden der Achtsamkeit in der Natur und zeigen Wege auf, wie Stress reduziert und die eigene Widerstandskraft gestärkt werden kann. Auf einer ruhigen Strecke von etwa 3 km erwarten uns einfache Wahrnehmungs-, Atem- und Bewegungsübungen, kleine Gedankenimpulse sowie entspannende Pausen zum Innehalten. Schritt für Schritt lernen wir, bewusster wahrzunehmen, im Moment anzukommen und nachhaltige Anker für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag zu setzen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Vieles kann, nichts muss. Im Mittelpunkt steht das unmittelbare Erleben der Natur und die heilsame Wirkung des Waldes auf Körper, Geist und Seele. Die Waldbaden-Einheiten finden bei jedem Wetter statt und werden höchstens bei Starkregen verschoben.

Bitte mitbringen: Geeignete wetterfeste Kleidung, eine wasserdichte Sitzunterlage sowie eine Trinkflasche mit warmem Tee oder Wasser

Kurs 262-1021-S

Alexandra Anger, zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden

samstags, 10:00-12:00 Uhr

7 Termine **ab 10.10.2026**

Treffpunkt am „Café Drehscheibe“ in Altenbach für den ersten Kurs. Weitere Kursorte werden gemeinsam mit den TeilnehmerInnen besprochen und im Lauf des Kurses festgelegt.

EUR 77,-

Beachten Sie auch unseren Kurs „Sicher im digitalen Alltag“ auf Seite 52, der ebenfalls in Altenbach stattfindet.

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



REHASPORT

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).

Kurs 261-3402-S

dienstags 10.15-11.15 Uhr,
DAS:DOKTOR, Römerstraße 2, Raum „Alte Pfalz“ (EG)

In unseren fortlaufenden Herzsportkursen ist der Zustieg 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

In diesem fortlaufenden Lungensportkurs ist der Zustieg jederzeit möglich (sofern wir freie Plätze haben). 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

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



© pixabay

Kurs 262-3300-S

Christiane Arras, Krankengymnastin
montags 8.30-09.30 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine **ab 21.09.26**
EUR 76,-

Kurs 262-3303-S

Christiane Arras, Krankengymnastin
montags 9.30-10.30 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine **ab 21.09.26**
EUR 76,-

Kurs 262-3304-S

Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin
dienstags 16.15-17.15 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine **ab 15.09.26**
EUR 76,-

Kurs 262-3306-S

Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin
dienstags 17.25-18.25 Uhr

vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine **ab 15.09.26**
EUR 76,-

Kurs 262-3308-S

Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin
dienstags 18.35-19.35 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine **ab 15.09.26**
EUR 76,-

Kurs 262-3310-S

Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin
dienstags 19.45-20.45 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine **ab 15.09.26**
EUR 76,-

Kurs 262-3313-S

Monika Bähr, Krankengymnastin
mittwochs 9.00-10.00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
15 Termine **ab 02.09.26**
EUR 95,-



Kurs 262-3314-S

Monika Bähr, Krankengymnastin
mittwochs 10.15-11.15 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
15 Termine **ab 02.09.26**
EUR 95,-

Kurs 262-3312-S

Christiane Arras, Krankengymnastin
donnerstags 19.00-20.00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine **ab 24.09.26**
EUR 76,-

Kurs 262-3315-S

Monika Bähr, Krankengymnastin
freitags 9.45-10.45 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
15 Termine **ab 04.09.26**
EUR 95,-

Kurs 262-3316-S

Monika Bähr, Krankengymnastin
freitags 11.00-12.00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
15 Termine **ab 04.09.26**
EUR 95,-

FITNESS FÜR DEN MANN

© pixabay



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 rückenschonenden Bewegungsverhalten können Sie dem vorzeitig entgegenwirken. In diesem Kurs stehen die Stärkung, Dehnung und Mobilisierung der Muskulatur im Vordergrund und wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht sowie modernen Handgeräten. Verschiedene Entspannungsmethoden runden das Training ab. Fit im Alltag und beweglich bis ins hohe Alter – das ist unser Ziel!

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

Kurs 262-3340-S

Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin
donnerstags 12.00-13.00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine **ab 17.09.26**
EUR 76,-

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 262-3240-S

donnerstags 20.10-21.10 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
13 Termine **ab 17.09.26**
EUR 82,-

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

Florentina Ionescu, Heilpraktikerin

Kurs 262-3101-S

montags 18.00-19.30 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 1

12 Termine **ab 21.09.26**

EUR 98,-

Kurs 262-3102-S

montags 19.30-21.00 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 1

12 Termine **ab 21.09.26**

EUR 98,-

Kurs 262-3105-S

dienstags 18.30-20.00 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 1

12 Termine **ab 22.09.26**

EUR 98,-

Kurs 262-3107-S

dienstags 20.05-21.35 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 1

12 Termine **ab 22.09.26**

EUR 98,-

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, Decke, Kissen und ein Getränk

Kurs 262-3260-S

Michaela Eisen

montags 17.15-18.45 Uhr

vhs-Haus, Gymnastikraum

12 Termine, **ab 14.09.26**

EUR 98,-



© privat

NEU

Mit Lachyoga gegen den

Novemberblues

Ein Kurs für Gesundheit, Stressbewältigung und Resilienz

Der November ist für viele Menschen eine Zeit mit wenig Licht, weniger Motivation und erhöhter Belastung im Alltag. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einfachen Übungen, bewusster Atmung und kleinen Bewegungselementen Ihre Stimmung positiv beeinflussen und neue Kraft schöpfen können. Lachyoga verbindet Atemübungen, spielerische Impulse und angeleitetes Lachen. Es kann dabei unterstützen, Stress abzubauen, das Wohlbefinden zu stärken und die persönliche Resilienz zu fördern. Der Workshop ist leicht zu-



gänglich, erfordert keine Vorkenntnisse und eignet sich für Erwachsene jeden Alters.

Sie erwartet in diesem Kurs ...

- ... eine Einführung in Lachyoga mit einfachen Lach- und Atemübungen
- ... Übungen zur Stressregulation und Entspannung
- ... Impulse für mehr Gelassenheit und innere Stärke
- ... mehr Leichtigkeit in der dunklen Jahreszeit durch das Erleben von Freude und Gemeinschaft

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Getränk sowie Offenheit für neue Erfahrungen

Kurs 262-3109-S

Claudia Arnold und Martina Hildebrandt, Lachyoga-Lehrerinnen

Samstag, 07.11.26, 10.00-14.00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
EUR 26,-

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 Körper-

gefühl, die Körperhaltung und somit auch die Lebensqualität verbessert. Unsere Muskulatur und die Organe erhalten dabei eine optimale Sauerstoffversorgung.

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

Kurs 262-3264-S

Marianne Maier, qualifizierte Pilates-Übungsleiterin und zertifizierte Entspannungspädagogin

mittwochs 17.30-19.00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine **ab 23.09.26**
EUR 98,-

Pilatesstraining

Nach der Methode von Joseph Pilates (Matwork)

Mit dieser Methode des Ganzkörpertrainings kräftigen wir unsere Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur – Joseph H. Pilates hat sie selbst in New York unterrichtet. Das Training spricht vor allem die tiefer liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen an, die für eine korrekte, aufrechte und gesunde Körperhaltung sorgen. Besonderer Wert wird auf die kontrollierte Ausführung und die bewusste Atmung gelegt. Dadurch schulen wir unsere Körperwahrnehmung und verbessern das Zusammenspiel von Körper und Geist durch ruhige, fließende Bewegungen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und ein Handtuch

Kurs 262-3267-S

Karin Rabbe, Pilates-Kursleiterin (BSA)
donnerstags 10.30-11.30 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
10 Termine **ab 24.09.26**
EUR 59,-

ENTSPANNUNG



© pixabay

Yoga-Entspannung

Ein Kurs für innere Ruhe und Achtsamkeit

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

Was Dich erwartet:

- Sanfte Yogaübungen 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; keine Vorkenntnisse erforderlich

Kurs 262-3110-S

Ilka Krebs
mittwochs 19.20-20.05 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
13 Termine **ab 16.09.26**
EUR 59,-

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 werden Sie die Methoden „Liangong in

18 Übungsreihen“ (Liangong shibafa) und „Die fünf Elemente“ kennenlernen und üben. Der Kurs ist für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe

Kurs 262-3121-S

Cecilia Lima-Wüst, Taijiquan- und Qi-Gong-Lehrerin
donnerstags 19.10-20.40 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
13 Termine **ab 17.09.26**
EUR 108,-

Zhineng-Qigong

Anfänger- und Aufbaukurs

Qigong ist die Kunst, Körper, Geist, Seele und Gefühle zu einer Einheit werden zu lassen. Diese fernöstliche, uralte Heilmethode besteht aus einfachen, schnell erlernbaren fließenden Bewegungsabläufen und kann im Liegen, Sitzen oder stehend ausgeführt werden. Zhineng gilt in China als effektivste medizinische Qigong-Form für jedermann 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 262-3122-S Anfängerkurs

montags 15.00-16.00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
4 Termine **ab 28.09.26**
EUR 26,-

Kurs 262-3123-S Aufbaukurs

In diesem Kurs wird das im Anfängerkurs Gelernte vertieft und um einige Übungen erweitert.

montags 15.00-16.00 Uhr,
vhs-Haus, Gymnastikraum
5 Termine **ab 02.11.26**
EUR 30,-



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, schnell und ohne Hilfsmittel Entspannung herbeizuführen. Die durch regelmäßiges Üben verbesserte Körperwahrnehmung senkt den Muskeltonus ab, wodurch gezielt Unruhe-, Angst- und Verspannungszustände, Herzklopfen, Schmerzzustände, Schlafstö-

rungen, Stress und vieles mehr mit gutem Erfolg beeinflusst werden können.

Bitte mitbringen: Kissen, Decke, bequeme, warme Kleidung, damit Sie gut liegen können

Kurs 262-3261-S

Britta Bäumer, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungsverfahren

montags 16.15-17.30 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 1

14 Termine **ab 14.09.26**

Zwischen dem 13. und 14. Termin ist eine vierwöchige Pause, um das Gelernte zu üben und zu verinnerlichen
EUR 98,-



© pixabay

FITNESS & BEWEGUNG

Slowpower: Sanftes Training für den ganzen Körper

Sport treiben ohne Pulsrasen und Gelenkschmerzen? Das geht, und zwar hier! Der Kurs kombiniert Übungen aus den Bereichen Pilates, Yoga und Faszientraining. Durch ein fließendes Körpertraining lockern und kräftigen wir alle Muskelgruppen, lernen Kraft aus unserer Körpermitte „Powerhouse“ zu aktivieren und dabei bewusst zu atmen. Dieses langsame, gezielte Arbeiten mit Körper und Atmung führt zu einer besseren und entspannteren Körperwahrnehmung. Wir steigern unsere Beweglichkeit, lösen Verspannungen und finden zu einem einzigartigen

Körpergefühl. Am Ende des Kurses steht eine zehnminütige 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, evtl. Decke, Kissen und Getränk

Kurs 262-3250-S

Ilka Krebs

mittwochs 18.00-19.15 Uhr

vhs-Haus, Gymnastikraum

13 Termine **ab 16.09.26**

EUR 93,-

SELBSTBEHAUPTUNG

Tai Chi für Anfänger und Fortgeschrittene

Tai Chi (Taiji quan) ist eine traditionelle chinesische Verteidigungs- und Bewegungskunst. Es trainiert Gelenke, Sehnen und Muskeln und fördert eine tiefere Atmung sowie das Gleichgewicht. Die erforderliche geistige Konzentration beim Erlernen der Bewegungen bringt innere Ruhe und baut körperliche und seelische Spannungen ab. In diesem Kurs werden Sie die acht grundlegenden Tai Chi Handtechniken und fünf Schrittrichtungen (Bafa Wubu) sowie eine kurze Form aus dem

Yang-Stil kennen lernen und üben. Der Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe

Kurs 262-3131-S

Cecilia Lima-Wüst, Taijiquan- und Qi-Gong-Lehrerin
donnerstags 18.00-19.00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
13 Termine **ab 17.09.26**
EUR 76,-

SINGEN

NEU Eintauchen in die Welt des heilsamen Singens

Heilsames, entspanntes Singen oder auch Chanten ist eine Wohltat für Körper, Seele und Geist. Es braucht hierfür weder Singerfahrung noch Notenkenntnisse. In unserer hektischen, von Stress und Leistungsdruck geprägten Zeit wirkt entspanntes gemeinsames Singen angstlösend und antidepressiv. Es öffnet das Herz, aktiviert die Selbstheilungskräfte und Glückshormone werden freigesetzt. Verbundenheit, Lebensfreude und Kraft werden wieder unmittelbar erlebbar. Wir singen Herzens- und Kraftlieder aus allen Kulturen und Zeiten: Mantras, indianische Lieder, Gesänge aus Afrika und der Südsee, Sufi-Songs, christlich-jüdische Lieder und andere, auch in deutscher Sprache. Einfache Texte und Melodien werden lange wiederholt und können so ihre tiefe, kraftvolle Wirkung entfalten. Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Singen, Tönen und Bewegen ganz ohne Leistungsdruck.

Kurs 262-3263-S

Andrea Sabolewski
mittwochs 19.00-20.30 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
5 Termine **ab 14.10.26**
EUR 52,-



© pixabay

NEU Heilsames Singen im Advent

Wir tauchen ein in den Zauber der Adventszeit mit heilsamen Gesängen des Lichtes und der Liebe aus unserer heimischen Kultur und anderen Kulturen.

Kurs 262-3262-S

Andrea Sabolewski
Samstag, 05.12.26, 15.30-17.00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
EUR 12,-



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.



NEU Geschmackserlebnis Indien: Aromen, Gewürze und authentische Küche

Indisches Essen hat den Ruf, kompliziert und schwierig zu sein, aber wenn man erst einmal ein paar Grundlagen verstanden hat, ist es eigentlich ganz einfach. Tauchen Sie mit uns in die faszinierende und farbenfrohe Welt der indischen Küche ein und lassen Sie sich auf eine kulinarische Reise entführen. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die Geheimnisse traditioneller Gewürzmischungen und die Zubereitung indischer Rezepte kennen. Folgende einfachen und gleichzeitig leckeren Gerichte stehen dabei heute auf dem Speiseplan: Aloo Tikki Chaat (Kartoffeln Puffer Vorspeisen), Punjabi Hähnchen Masa-la, Dal Makhani (Linsen in Cremiger Soße), Pilaf Reis, Mango Lassi und vieles mehr. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – egal ob Kochanfänger/in oder ambitionierte/r Hobbykoch/köchin, Sie sind herzlich willkommen!

Hinweis: Für die Gerichte wird Sahne, Milch und Joghurt verwendet.

Kurs 262-3503-K

Sayani Roy Saha

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

Samstag, 24.10.26, 14:00-17:30

EUR 32,- zzgl. Lebensmittelumlage (diese beträgt je nach Teilnehmerzahl maximal € 20,- und wird gemeinsam mit der Kursgebühr nach Kursende von Ihrem bei uns hinterlegten Konto im Rahmen des SEPA-Lastschriftverfahrens abgebucht.)

Persische Genussküche mit vegan-vegetarischen Rezepten

Erleben Sie die persische Gastfreundschaft mit der üppig aufgedeckten Festtafel. Eine kreative Küche, die in ihrer Vielfalt einmalig ist. Ein Fest für Gaumen, Augen und alle anderen Sinne. Wir bereiten zusammen mit viel Spaß einige beliebte Speisen vor, die bei besonderen Anlässen präsentiert werden: gesunde sowie delikate Vorspeisen (meist vegan-vegetarisch), Safranreis und faszinierende Hauptgerichte. Als krönenden Abschluss lassen wir uns einen Überraschungsnachtisch munden. Auf die gesunden Zutaten legt der Dozent sehr viel Wert und es werden überwiegend Bio-Produkte verwendet.

Kurs 262-3500-K

Ghodrat Ramzani

Samstag, 14.11.26, 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 bei uns hinterlegten Konto im Rahmen des SEPA-Lastschriftverfahrens abgebucht.)

Nordiranische Kürbisspezialitäten (Kahi)

Ein Genuss für Feinschmecker

Die kulinarische Reise durch nordiranische Kürbisspezialitäten ist spannend und wunderbar. Wir kochen zusammen eine Suppe, backen ein Fladenbrot, bereiten einige Vor-

speisen vor, zaubern großartige Hauptspeisen und krönen diese magische Reise mit einem Nachtisch. Auf die gesunden Zutaten legt der Dozent sehr viel Wert, daher werden überwiegend Bio-Produkte verwendet, (die meisten Speisen sind vegan-vegetarisch).

Kurs 262-3501-K

Ghodrat Ramzani

Samstag, 30.01.27, 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 bei uns hinterlegten Konto im Rahmen des SEPA-Lastschriftverfahrens abgebucht).



© Ghodrat Ramzani, privat

Persische vegan-vegetarische Genussküche, Teil 2:

Magie des Geschmacks mit vielen neuen Rezepten

Ich lade Sie auf eine traumhafte Reise ins Reich der persisch-vegetarisch-veganen Genussküche ein. Erleben Sie eine mehrgängige gesunde Gaumenfreude, die zugleich Ihre Geschmacksnerven erfreut und Ihre Seele baumeln lässt. Traumhafte Aromen, fettarme und leichte Leckereien sowie Safranreis und ein Dessert werden Sie begeistern. Auf die gesunden Zutaten lege ich sehr viel Wert und verwende daher überwiegend Bio-Produkte.

Kurs 262-3502-K

Ghodrat Ramzani

Samstag, 20.03.27, 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 bei uns hinterlegten Konto im Rahmen des SEPA-Lastschriftverfahrens abgebucht).

BEAUTY

Dein perfektes Make-up-Match

Wolltest du schon immer mal wissen, wie dein Look aussieht, wenn ein Profi die Farben exakt auf dich abstimmt? Nutzt du eigentlich schon die perfekte Foundation für deinen Teint oder geht da noch mehr? Visagistin Sandra Röger zeigt dir, wie du das Beste aus deinem Typ herausholst. Wirf einen Blick in ihre Make-up-Utensilien, lerne Schritt für Schritt die besten Handgriffe und halte dein neues Ich auf einem Vorher-Nachher-Foto fest. Freu dich auf einen Nachmittag voller Beauty-Tipps, Trends und jede Menge Spaß!

Bitte mitbringen: ein kleines Gästehandtuch (Schminkspiegel und Schminkmaterialien werden für den Kurs gestellt)

Sandra Röger, selbstständige Schönheitsberaterin und Visagistin

Kurs 262-3600-S

Samstag, 10.10.26, 13.00-16.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
EUR 29,- inkl. Material

Kurs 262-3601-S

Samstag, 20.02.27, 13.00-16.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
EUR 29,- inkl. Material



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			



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

BEF Alpha

Bildungsjahr für geflüchtete Menschen mit keinen oder geringen Sprach- und Schreibkenntnissen

In Kooperation mit der vhs Badische Bergstraße

Sprache und berufliche Orientierung sind der Schlüssel zur beruflichen Integration. BEF-Alpha ist ein Modellprojekt des Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung finanziert. Ziel ist es, den Einstieg in Ausbildung oder Arbeit zu erleichtern und die Teilnehmenden auf ihrem Weg in den deutschen Arbeitsmarkt zu begleiten. Die Kurse dauern rund 40 Wochen (ca. 980 Unterrichtsstunden inklusive Praktika) und richten sich an junge Geflüchtete im Alter von 20 bis 35 Jahren – in Ausnahmefällen auch älter.

Die Teilnehmenden erwerben grundlegende Kompetenzen in diesen Bereichen:

- Sprachförderung & Alltagskompetenzen
- Berufsorientierung & Berufsvorbereitung
- Politische Grundbildung sowie praktische Erfahrung durch Praktika

Abschluss: telc Deutsch A2-B1-Zertifikat

Kurs 262-4001-D

Zeitraum: 06.07.26 bis 20.05.27
montags bis freitags, 8:45-12:45 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2

**Die Anmeldung zu unseren Deutschkursen erfolgt über die Volkshochschule Badische Bergstraße in Weinheim.
Tel.: 06201-9963-0.**

ENGLISCH



© pixabay

**Refresh your English:
Practice, speak and enjoy!**

Englisch A2 für Wiedereinsteiger

Sie haben bereits Englisch gelernt, aber vieles ist etwas eingerostet? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. In entspannter Runde frischen wir die wichtigsten Grundlagen der englischen Sprache auf. Gemeinsam wiederholen wir Wortschatz und Grammatik auf A2-Niveau und üben typische Alltagssituationen anhand einfacher Dialoge – ohne Leistungsdruck und in angenehmer Lernatmosphäre. Der Kurs bietet ausreichend Zeit zum Wiederholen, Nachfragen und Üben.

Kursinhalte:

- Wiederholung und Festigung wichtiger Grammatikthemen
- Auffrischung und Erweiterung des Grundwortschatzes
- Hör- und Leseverständnis
- Kommunikation in Alltagssituationen

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen auf A2-Niveau, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und aktiv anwenden möchten. Come and join us – let's speak English together!


Kurs 262-4104-S

Chrissi Argiriadou-Hermann
dienstags 17.45-19.15 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
14 Termine, **ab 15.09.26**
EUR 99,-*

**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.

Kurs 262-4100-S

Andrina Woodhead
mittwochs 17.30-19.00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine, **ab 16.09.26**
EUR 86,-*

**English Conversation
Pre-intermediate**
Mittelstufe B1

Sie trauen sich noch nicht das freie Sprechen auf Englisch in einem Konversationskurs zu, möchten sich aber im Urlaub etwas mehr mit anderen unterhalten können als nur mit „Händen und Füßen“? Vielleicht auch längere Kontakte knüpfen? Kein Problem! In diesem Kurs festigen Sie mithilfe eines Lehrbuchs und anderen Unterrichtsmaterialien Ihre Sprachkenntnisse, wobei das freie Sprechen nicht zu kurz kommt. TeilnehmerInnen, die über Vorkenntnisse von mindestens drei Jahren Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse verfügen, sind in diesem Kurs herzlich willkommen!

Kurs 262-4106-S

Nicola Maria Ott
donnerstags 18.30-20.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
12 Termine, **ab 17.09.26**
EUR 86,-*

Ihr Comeback auf Englisch
Mittelstufe B1/B2 für WiedereinsteigerInnen

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. Schließen Sie sich unserer netten Runde an und freuen Sie sich auf zwangloses Lernen in angenehmer Atmosphäre, Spaß garantiert!

Kurs 262-4108-S

Chrissi Argiriadou-Hermann
dienstags 16.00-17.30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
14 Termine, **ab 15.09.26**
EUR 99,-*

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.

Kurs 262-4110-S

Andrina Woodhead
mittwochs 15.45-17.15 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine, **ab 16.09.26**
EUR 86,-*

*** Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 37.**



FRANZÖSISCH



© Pixabay

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!

Kurs 262-4200-S

Claire Basque
donnerstags 15.00-16.00 Uhr,
vhs-Haus, Seminarraum 2
13 Termine, **ab 17.09.26**
EUR 66,-*

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 ty-

pischen französischen Satzbau und erweitern unsere Kenntnisse in den Bereichen Konjugation und Wortschatz, französische Lebensweise, Geschichte und Sehenswürdigkeiten.

Kurs 262-4213-S

Claire Basque
donnerstags 16.15-17.45 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
13 Termine, **ab 17.09.26**
EUR 95,-*

Französisch mit Muße

Grundstufe A2.5

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

Kurs 262-4205-S

Ursula Genthner
mittwochs 16.30-18.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
10 Termine, **ab 07.10.26**
EUR 71,-*

Französisch für Wiedereinsteiger

Mittelstufe B1

Lesen Sie gerne Geschichten über Land und Leute sowie deren Eigenheiten und Traditionen? Anhand verschiedener Texte und Ge-

*** Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 37.**

schichten 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!

Kurs 262-4207-S

Ursula Genthner
montags 16.00-17.30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
10 Termine, **ab 05.10.26**
EUR 71,-*

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.

Kurs 262-4203-S

Claire Basque
donnerstags 18.00-19.30 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
13 Termine, **ab 17.09.26**
EUR 95,-*

Französisch 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.

Kurs 262-4209-S

Ursula Genthner
mittwochs 18.15-19.45 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
10 Termine, **ab 07.10.26**
EUR 71,-*

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 Wortschatz, unsere Aussprache und Kommunikationsfähigkeit, Grammatikkenntnisse werden wiederholt und gefestigt.

Kurs 262-4211-S

Ursula Genthner
montags 11.00-12.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
10 Termine, **ab 05.10.26**
EUR 50,-*

Suchen Sie noch ein passendes Geschenk?

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



*** Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 37.**



SPANISCH



© Pixabay

¡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!

Kurs 262-4303-S

Walter Donald Spiegeler
donnerstags 17.30-19.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
10 Termine, **ab 01.10.26**
EUR 71,-*

ITALIENISCH



© Pixabay

Italienisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

Grundstufe A2

Haben Sie bereits Vorkenntnisse und möchten Ihr Italienisch nach einer Pause endlich wieder aufleben lassen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Gemeinsam wiederholen wir die

wichtigsten Grammatikregeln und erweitern Schritt für Schritt Ihren Wortschatz. Der Fokus liegt ganz klar auf dem aktiven Sprechen. Begleitet von einer begeisterten muttersprachlichen Dozentin und in einer netten Runde von Gleichgesinnten entdecken Sie die Freude an der Sprache neu – flexibel, lebendig und mit jeder Menge Spaß!

*** Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 37.**



Kurs 262-4400-H

Giuliana Polidoro
mittwochs 18.00-19.30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1

10 Termine, ab 23.09.26

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.

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.

Kurs 262-4402-S

Daniela Lazzari
donnerstags 11.00-12.30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1

11 Termine, ab 01.10.26

EUR 79,-*

In italiano, per favore!

Conversazione italiana A2/B1

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

Kurs 262-4408-O

Daniela Lazzari
mittwochs 16.00-17.30 Uhr
10 Termine, **ab 07.10.26**

EUR 71,-*

Onlinekurs

Italienisch, Mittelstufe B1.2

Bringen Sie Ihr Italienisch auf das nächste Level! In diesem Kurs erweitern Sie Schritt für Schritt Ihr Wissen und trainieren die wichtigsten Alltagssituationen. So finden Sie sich immer leichter in Gesprächen zurecht und gewinnen das nötige Selbstvertrauen für die Praxis. Starten Sie jetzt und freuen Sie sich auf die perfekte Vorbereitung für Ihren nächsten Italienurlaub!

Kurs 262-4406-H

Giuliana Polidoro
mittwochs 19.30-21.00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1

10 Termine, ab 23.09.26

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.

Kurs 262-4404-S

Cristiana Lagger
donnerstags 10.00-11.30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2

13 Termine, ab 17.09.26

EUR 94,-*

Conversazione italiana

Mittelstufe B2/C1

Sulla base di testi tratti da riviste, giornali, libri o siti internet italiani, discuteremo insieme

*** Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 37.**



di interessanti argomenti riguardanti la cultura, la storia, la geografia, le bellezze e l'attualità del Belpaese. Oltre a conoscere di più l'Italia, impareremo insieme nuove parole ed espressioni, approfondendo brevemente la grammatica e migliorando la lingua parlata. Vi aspetto!

Kurs 262-4412-S

Daniela Lazzari
donnerstags 09.15-10.45 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
11 Termine, **ab 01.10.26**
EUR 82,-*

NEUGRIECHISCH



© Pixabay

Neugriechisch A2

Sie haben schon mehrmals nach Ihrem Griechenlandurlaub 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 (Essen, 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.

Kurs 262-4503-0

Chrissi Argiriadou-Hermann
mittwochs 19.45-21.15 Uhr
13 Termine, **ab 16.09.26**
EUR 94,-*

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... Das Buch, mit dem wir in diesem Kurs arbeiten, 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!

Kurs 262-4501-0

Chrissi Argiriadou-Hermann
mittwochs 18.00-19.30 Uhr
13 Termine, **ab 16.09.26**
EUR 94,-*

Onlinekurs

*** Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebührentabelle auf Seite 37.**

BERUF

Weiterkommen mit der vhs

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

EDV



- Nutzen des Funktionsassistenten (Runden, Kürzen, statistische Funktionen ...)
- Erstellung von Präsentationsgrafiken und Sparklines
- Einsatz der Formelüberwachung

Folgende Themen werden in Word behandelt:

- Texte erstellen, kopieren, umstellen, speichern, wieder aufrufen
- Drucken und Seiten einrichten
- Formatieren (Zeichen, Absatz, Rahmen ...)
- Aufzählung und Nummerierung
- Textbausteine und Anwenden der Brief-Norm
- Silbentrennung, Rechtschreibung und Autokorrektur
- Tabellen erstellen

Kurs 262-5140-S

Matthias Dengel

donnerstags, 18:00-21:00 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

4 Termine ab 01.10.26

EUR 92,-

Kombi-Kurs EXCEL/WORD

In diesem Kurs werden die grundlegenden Bestandteile der MS-Office-Programme Excel und Word geschult.

Folgende Themen werden in Excel behandelt:

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

- Unsere EDV-Kurse finden im modern ausgestatteten klimatisierten Schulungsraum des vhs-Hauses statt, dabei steht jedem/r Teilnehmer/in ein eigener leistungsfähiger und vernetzter PC zur Verfügung.
- Die Kurse folgen den Rahmenlehrplänen des Volkshochschulverbands Baden-Württemberg.
- Voraussetzung für die Teilnahme an unseren Microsoft-Office-Kursen sind allgemeine PC- und Windows-Grundkenntnisse.



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



© Pixabay

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

- Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Die Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.
- In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.
- Um das XpertBusiness-Zertifikat zu erwerben, ist die erfolgreiche Teilnahme an einer Abschlussprüfung erforderlich (hierfür fallen zusätzliche Prüfungsgebühren an).
- Zur Teilnahme brauchen Sie einen PC/Laptop mit Lautsprecher oder Kopfhörer und eine stabile Internetverbindung.
- Sollten Sie sich für Xpert-Kurse in Präsenz interessieren, werden Sie bei der Mannheimer Abendakademie fündig. Informationen dazu erhalten Sie von Petra Cornelius (p.cornelius@abendakademie-mannheim.de, 0621 1076-227).

Credit-Points fürs Studium

- An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet, z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen dazu erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite.

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auch auf der Xpert-Business-Webseite (<https://lernort.online/xbl/module/>).



Finanzbuchführung 1

mit Xpert Business-Zertifikat

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.*

Vorkenntnisse: keine

Onlinekurs 262-5500-X

dienstags u. donnerstags 18.30-20.30 Uhr

24 Termine, **ab 03.11.26**

EUR 445,- inkl. Lehrmittel und Versand

Anmeldeschluss ist Montag, 26.10.26

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten;
Xpert Business Zertifikat Gebühr: EUR 95,00

* weiterführende Informationen zu den Kursinhalten und genauen Terminen finden Sie auf unserer Homepage

Finanzbuchführung 2

mit Xpert Business-Zertifikat

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

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen wie in Kurs Finanzbuchführung 1 vermittelt

Onlinekurs 262-5502-X

montags u. mittwochs 18.30-20.30 Uhr

22 Termine, **ab 02.11.26**

EUR 410,- inkl. Lehrmittel und Versand

Anmeldeschluss ist Montag, 26.10.26

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten;
Xpert Business Zertifikat Gebühr: EUR 95,00

* weiterführende Informationen zu den Kursinhalten

ten und genauen Terminen finden Sie auf unserer Homepage

Kosten- und Leistungsrechnung

mit Xpert Business-Zertifikat

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

Vorkenntnisse: Kenntnisse wie in Kurs „Finanzbuchführung I“ vermittelt

Onlinekurs 262-5505-X

montags u. mittwochs 18.30-20.30 Uhr

20 Termine, **ab 02.11.26**

EUR 370,- inkl. Lehrmittel und Versand

Anmeldeschluss ist Montag, 26.10.26

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten;
Xpert Business Zertifikat Gebühr: EUR 95,00

* weiterführende Informationen zu den Kursinhalten und genauen Terminen finden Sie auf unserer Homepage

Controlling

mit Xpert Business-Zertifikat

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

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

Onlinekurs 262-5506-X

montags u. mittwochs 18.30-20.30 Uhr

20 Termine, **ab 02.11.26**

EUR 370,- inkl. Lehrmittel und Versand

Anmeldeschluss ist Montag, 26.10.26

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten;
Xpert Business Zertifikat Gebühr: EUR 95,00

* weiterführende Informationen zu den Kursinhalten und genauen Terminen finden Sie auf unserer Homepage

Lohn und Gehalt 1

mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsrechnung 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.*
Vorkenntnisse: keine

Onlinekurs 262-5507-X

dienstags u. donnerstags 18.30-20.30 Uhr

24 Termine, **ab 03.11.26**

EUR 445,- inkl. Lehrmittel und Versand

Anmeldeschluss ist Montag, 26.10.26

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten;
Xpert Business Zertifikat Gebühr: EUR 95,00

* weiterführende Informationen zu den Kursinhalten und genauen Terminen finden Sie auf unserer Homepage

Lohn und Gehalt 2

mit Xpert Business-Zertifikat

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

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen wie in Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt

Onlinekurs 262-5510-X

montags u. mittwochs 18.30-20.30 Uhr

22 Termine, **ab 02.11.26**

EUR 410,- inkl. Lehrmittel und Versand

Anmeldeschluss ist Montag, 26.10.26

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten;
Xpert Business Zertifikat Gebühr: EUR 95,00

* weiterführende Informationen zu den Kursinhalten und genauen Terminen finden Sie auf unserer Homepage

Personalwirtschaft

mit Xpert Business-Zertifikat

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.*

Vorkenntnisse: keine

Onlinekurs 262-5509-X

montags u. mittwochs 18.30-20.30 Uhr

20 Termine, **ab 02.11.26**

EUR 370,- inkl. Lehrmittel und Versand

Anmeldeschluss ist Montag, 26.10.26

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten;
Xpert Business Zertifikat Gebühr: EUR 95,00

* weiterführende Informationen zu den Kursinhalten und genauen Terminen finden Sie auf unserer Homepage

Einnahmen-Überschussrechnung

mit Xpert Business-Zertifikat

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 EUR geführt.*

Vorkenntnisse: keine



Onlinekurs 262-5511-0

montags u. mittwochs 18.30-20.30 Uhr

11 Termine, **ab 02.11.26**

EUR 205,- inkl. Lehrmittel und Versand

Anmeldeschluss ist Montag, 26.10.26

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten;

Xpert Business Zertifikat Gebühr: EUR 95,00

* weiterführende Informationen zu den Kursinhalten und genauen Terminen finden Sie auf unserer Homepage

Finanzbuchführung mit DATEV

mit Xpert Business-Zertifikat

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.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie in den Kursen „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt

Onlinekurs 262-5512-X

dienstags u. donnerstags 18.30-20.30 Uhr

16 Termine, **ab 03.11.26**

EUR 370,- inkl. Lehrmittel und Versand

Anmeldeschluss ist Montag, 26.10.26

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten;

Xpert Business Zertifikat Gebühr: EUR 95,00

* weiterführende Informationen zu den Kursinhalten und genauen Terminen finden Sie auf unserer Homepage

Betriebliche Steuerpraxis

mit Xpert Business-Zertifikat

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

Onlinekurs 262-5504-X

montags u. mittwochs 18.30-20.30 Uhr

22 Termine, **ab 02.11.26**

EUR 410,- inkl. Lehrmittel und Versand

Anmeldeschluss ist Montag, 26.10.26

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten;

Xpert Business Zertifikat Gebühr: EUR 95,00

* weiterführende Informationen zu den Kursinhalten und genauen Terminen finden Sie auf unserer Homepage

DIGITAL-FIT 50+



© pixabay

Kursreihe Digital-Fit 50+

Digitale Themen verständlich erklärt, praktisch geübt und sicher im Alltag genutzt

Diese Kursreihe richtet sich an Menschen, die digitale Themen besser verstehen und sicherer im Alltag nutzen möchten – besonders an Einsteigerinnen und Einsteiger. Die Inhalte werden in einfacher, verständlicher Sprache erklärt – Schritt für Schritt, ohne technische Fachbegriffe und mit vielen Übungen zum Mitmachen.

Die Kurse sind einzeln buchbar und in sich abgeschlossen, im Mittelpunkt stehen dabei praktische Fragen aus dem Alltag: Wie erkenne ich betrügerische Nachrichten? Wie nutze ich E-Mail, Internet und Smartphone sicherer? Wie können KI-Assistenten (z.B. ChatGPT) im Alltag beim Schreiben, Erklären, Ordnen oder Planen helfen?

NEUES KURSANGEBOT IN ALTENBACH

Sicher im digitalen Alltag: Falsche Nachrichten, Betrug und gefährliche Links erkennen

E-Mails, SMS, WhatsApp und Webseiten besser einschätzen und sicher reagieren

Gefälschte E-Mails, betrügerische SMS, falsche WhatsApp-Nachrichten oder angebliche Anrufe können heute sehr überzeugend wirken. In diesem Kurs lernen Sie typische Warnzeichen zu erkennen und im Zweifel ruhig und richtig zu reagieren. Außerdem geht es

um sichere Passwörter, einen zusätzlichen Schutz beim Anmelden, Updates und den vorsichtigen Umgang mit persönlichen Daten. Auch neue Risiken durch täuschend echte, mit KI erstellte Texte, Bilder oder Stimmen werden im Kurs eingeordnet. Der Dozent vermittelt keine komplizierte Technik, sondern einfache Regeln für mehr Sicherheit im digitalen Alltag – ohne Fachsprache und ohne Vorkenntnisse. Wir arbeiten mit vorbereiteten Beispielen und besprechen diese gemeinsam. Persönliche Daten, echte Passwörter oder private Nachrichten



werden nicht verwendet, Sie können den Kurs damit auch ohne eigenes Gerät besuchen.

Inhalte dieses Kurses:

- Betrugsversuche im Alltag: gefälschte E-Mails, SMS, WhatsApp-Nachrichten und falsche Anrufe
- Phishing einfach erklärt: Wie Betrüger über Nachrichten an Daten oder Geld gelangen möchten
- Warnzeichen erkennen: Zeitdruck, unbekannte Links, Geldforderungen, neue Telefonnummern und ungewöhnliche Absender
- Praktische Übungen: vorbereitete Nachrichten gemeinsam einschätzen
- Sicher reagieren: nicht vorschnell klicken, keine Daten weitergeben, über einen anderen Weg prüfen
- Passwörter und zusätzlicher Schutz beim Anmelden einfach erklärt
- Was tun, wenn man bereits geklickt, Daten eingegeben oder Geld überwiesen hat?
- Kurzer Einblick: Warum Betrugsversuche durch KI heute besonders echt wirken können

Kurs 262-6600-S

Klaus Bissinger

Mittwoch, 30.09.26, 10.00-11.30 Uhr
EUR 19,-

Neuer Kursort:

Café Drehscheibe, Altenbach

Dieser Kurs findet auch in Schriesheim statt: Kurs 262-6601-S

Dienstag, 10.11.26, 10:00-11:30 Uhr
vhs-Haus, EDV Raum
EUR 19,-

KI-Assistenten einfach erklärt – mit ChatGPT praktisch ausprobieren

Grundlagen kennenlernen, erste Fragen stellen und Antworten sicher nutzen

Digitale Helfer auf Basis Künstlicher Intelligenz wie ChatGPT, Gemini oder Copilot können im Alltag beim Schreiben, Erklären, Ordnen und Planen helfen. In diesem Einsteigerkurs erfahren die Teilnehmenden Schritt für Schritt, ganz ohne Fachbegriffe, was diese Anwendungen leisten können und wo ihre Grenzen liegen. Am Beispiel von ChatGPT wird gemeinsam praktisch geübt, wie KI-Assistenten im Alltag unterstützen können: etwa beim Formulieren von Nachrichten, beim Verstehen schwieriger Informationen, beim Planen kleiner Aufgaben oder beim Erstellen hilfreicher Listen und Erinnerungen. Die Teilnehmenden üben diese Anwendungen direkt selbst und werden dabei angeleitet, passende Anfragen zu formulieren und die Antworten für ihre eigenen Zwecke zu nutzen.

Inhalte dieses Kurses:

- Was sind Künstliche Intelligenz und KI-Assistenten?
- ChatGPT als Beispiel: Was kann es im Alltag leisten?
- Erste eigene Fragen und Anweisungen formulieren
- Praktische Übungen, z. B. Erklärungen, Nachrichten oder kleine Checklisten
- Sicher nutzen: persönliche Daten schützen und wichtige Antworten prüfen

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich; die Grundbedienung von Smartphone, Tablet oder Notebook genügt.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, Tablet oder Notebook; Zugangsdaten für das eigene ChatGPT-Konto. Im Kurs wird mit der kostenlosen Version von ChatGPT gearbeitet.

Kurs 262-6602-S

Klaus Bissinger

Mittwoch, 14.10.26, 10.00-11.30 Uhr

Mittwoch, 21.10.26, 10.00-11.30 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

EUR 39,-

KI-Assistenten gezielter nutzen: Besser fragen, bessere Antworten erhalten

Texte verbessern, Checklisten erstellen und mit ChatGPT lernen

KI-Assistenten können mehr, als einzelne Fragen zu beantworten. Sie können Texte verständlicher formulieren, Ideen ordnen, kleine Vorhaben planen oder Wissen Schritt für Schritt erklären. Wenn Sie ChatGPT oder einen ähnlichen KI-Assistenten bereits genutzt haben und jetzt sicherer und gezielter damit arbeiten möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Die ersten Schritte sollten Ihnen bereits vertraut sein, damit wir gemeinsam daran arbeiten können, bessere Fragen zu stellen und hilfreiche Antworten zu erhalten. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Ausprobieren: Wie kann ein KI-Assistent bei einer konkreten Aufgabe helfen? Wie lässt sich ein Ergebnis an persönliche Wünsche anpassen? Und woran erkennt man, ob eine Antwort noch geprüft werden sollte? Selbstverständlich beantwortet der Dozent auch alle anderen Fragen, die Sie

zu diesem Thema mitbringen.

Inhalte dieses Kurses:

- Texte für den Alltag formulieren und anpassen, z. B. Nachricht, Einladung oder kurzer Infotext
- Listen, Checklisten und kleine Planungen erstellen
- Themen einfach erklären lassen und mit Quizfragen weiterüben
- Ergebnisse persönlicher, übersichtlicher oder passender gestalten
- Eigene Alltagsthemen mit Unterstützung eines KI-Assistenten bearbeiten
- Antworten verantwortungsvoll nutzen und wichtige Informationen prüfen

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, Tablet oder Notebook; Zugangsdaten für das eigene ChatGPT-Konto. Im Kurs wird mit der kostenlosen Version von ChatGPT gearbeitet.

Kurs 262-6603-S

Klaus Bissinger

Dienstag, 03.11.26, 10.00-11.30 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

EUR 19,-

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.

JUNGE VHS



© Pixabay

KREATIVTÄT

KURSE IN DEN HERBSTFERIEN

Kosmetikmanufaktur in den Herbstferien

Ein DIY-Workshop für Kids von 8 bis 13 Jahren

Wir stellen heute Kosmetik selbst her: Einen Badeschaum, Badekugeln, Lipgloss ... Wir arbeiten dabei überwiegend mit natürlichen Inhaltsstoffen und Ihr dürft Euch aus den Farben und Düften genau das aussuchen, was Euch am besten gefällt!

Bitte mitbringen: Ihr benötigt in diesem Kurs zwei leere Marmeladengläser mit Deckel – alle anderen Materialien sind in der Kursgebühr enthalten und werden von der Kursleiterin mitgebracht. Bringt Euch ansonsten gerne noch etwas zu trinken und einen kleinen Snack mit.

Kurs 262-6102-K

Nadine Münch, staatl. anerk. Kosmetikerin
Donnerstag, 29.10.2026, 10:00-13:00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
EUR 24,- inkl. Material

Schmuckdesign-Werkstatt in den Herbstferien

Ein DIY-Workshop für Kids von 6 bis 9 Jahren

Wir gestalten heute verschiedenen Schmuck ... Armbänder, Ohrringe und vieles mehr ... den Ihr anschließend selbst tragen oder auch verschenken könnt – an die beste Freundin, Eure Mutter, Tante, Oma ... Ihr wisst ja, der nächste Geburtstag kommt bestimmt! Es gibt eine große trendgerechte Auswahl an aktuellen Perlen in vielen Formen und verschiedenen Farben und wir arbeiten ausschließlich mit nickelfreiem Material. Alle benötigten Materialien sind in der Kursgebühr enthalten und werden von Frau Münch mitgebracht.

Bitte mitbringen: Bringt Euch gerne etwas zu trinken und einen kleinen Snack mit.

Kurs 262-6101-K

Nadine Münch, staatl. anerk. Kosmetikerin
Donnerstag, 29.10.2026, 13:30-16:30 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
EUR 24,- inkl. Material

WEIHNACHTEN



© Pixabay

Es weihnachtet sehr ... Geschenke und Deko selbst gemacht

Ein DIY-Workshop für Kids von 7 bis 11 Jahren

Bis Weihnachten ist es nicht mehr lang ... Wir gestalten heute kleine, liebevolle Geschenke

für unsere Liebsten, z.B. stellen wir Bade-schaum und eine Lippenpflege her ... dazu kommen noch ein bis zwei Überraschungen ... aber pssst, mehr wird dazu jetzt noch nicht verraten! Außerdem hat die Kursleiterin jede Menge Material und Ideen dabei, um noch schöne Weihnachtsdeko – für Euer Zuhause oder ebenfalls zum Verschenken – herzustellen.

Bitte mitbringen: Ihr benötigt in diesem Kurs ein leeres Marmeladenglas mit Deckel – alle anderen Materialien sind in der Kursgebühr enthalten und werden von der Kursleiterin mitgebracht. Bringt Euch ansonsten gerne noch etwas zum trinken und einen kleinen Snack mit.

Kurs 262-6103-K

Nadine Münch, staatl. anerk. Kosmetikerin
Samstag, 05.12.2026, 10:00-13:00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
EUR 24,- inkl. Material

SPORT & SPIEL



© Pixabay

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 Schul-

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

Kurs 262-6301-S

Uwe Brandenburger
montags 13.45-14.45 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
10 Termine **ab 21.09.26**
EUR 130,- inkl. Schachheft

Holzfachhandel



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

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.

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

Bei allen unseren Studienreisen, Tages- und Theaterfahrten bieten wir immer auch einen Zustieg in Wilhelmsfeld an.

GESUNDHEIT



© Pixabay

Herz-QiGong

In diesem Kurs üben wir die „Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser“, das Hui Chun Gong; das bedeutet Rückkehr des Frühlings. Und das dürfen wir auch auf unser Lebensgefühl beziehen. Durch weiche fließende Bewegungen wird im Einklang mit dem Atem die Lebensenergie zum Fließen gebracht, Blockaden und Verspannungen werden aufgelöst, die Wirbelsäule wird mobilisiert, die Koordination geschult, innere Organe und Hormonproduktion positiv beeinflusst. Sie

lernen sich und Ihren Körper besser kennen und erfahren ein neues Gefühl der Zentriertheit – Wohlgefühl und gute Laune stellen sich ein.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung und Noppensocken

Kurs 262-3123-W

Dorothea Stotz von der Heide
donnerstags 20.00-21.00 Uhr
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle
13 Termine, **ab 17.09.26**
EUR 79,-



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 Rüdigsch-Ballas, Fitness- und Boxtrainerin

Kurs 262-3225-W

mittwochs 18.00-19.00 Uhr
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle
13 Termine **ab 16.09.26**
EUR 79,-

Kurs 262-3226-W

mittwochs 19.00-20.00 Uhr
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle
13 Termine **ab 16.09.26**
EUR 79,-

ENGLISCH



© Pixabay

Englisch für WiedereinsteigerInnen mit Vorkenntnissen

Mittelstufe B1

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

Kurs 262-4112-W

Andrina Woodhead
dienstags 18.00-19.30 Uhr
Wilhelmsfeld, Christian-Morgenstern-Schule
12 Termine, **ab 15.09.26**
EUR 86,-*

***Kursgebühr ab 8 Teilnehmenden – sind es weniger, erhöht sich die Gebühr entsprechend unserer Gebühren Tabelle, die Sie auf Seite 37 finden.**

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 9296-0, Fax 06222 4710

Internet: www.vhs-sb.de

E-Mail: info@vhs-sb.de

Ferien im
2. Semester 2026

September

Wo 36 37 38 39 40

Mo 7 14 21 28

Di 1 8 15 22 29

Mi 2 9 16 23 30

Do 3 10 17 24

Fr 4 11 18 25

Sa 5 12 19 26

So 6 13 20 27

Oktober

Wo 40 41 42 43 44

Mo 5 12 19 26

Di 6 13 20 27

Mi 7 14 21 28

Do 1 8 15 22 29

Fr 2 9 16 23 30

Sa 3 10 17 24 31

So 4 11 18 25

November

Wo 44 45 46 47 48 49

Mo 2 9 16 23 30

Di 3 10 17 24

Mi 4 11 18 25

Do 5 12 19 26

Fr 6 13 20 27

Sa 7 14 21 28

So 1 8 15 22 29

Dezember

Wo 49 50 51 52 1

Mo 7 14 21 28

Di 1 8 15 22 29

Mi 2 9 16 23 30

Do 3 10 17 24 31

Fr 4 11 18 25

Sa 5 12 19 26

So 6 13 20 27

Januar 2027

Wo 1 2 3 4 5

Mo 4 11 18 25

Di 5 12 19 26

Mi 6 13 20 27

Do 7 14 21 28

Fr 1 8 15 22 29

Sa 2 9 16 23 30

So 3 10 17 24 31

Impressum

Herausgeber:

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 und Ingrid Gottschling

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:

Sofern nicht anderstlautend gekennzeichnet, liegt das Copyright aller in diesem Programmheft verwendeten Bilder bei pixabay.de.
© Titelseite: vhs Schriesheim/Wilhelmsfeld, schriesheim.de, wilhelmsfeld.de

Druck:

M+M Druck GmbH · Mittweg 15 · 69123 Heidelberg

Auflage:

2.000 Stück

Erscheinungsweise:

2x jährlich

Trotz größter Sorgfalt sind Druckfehler nicht gänzlich auszuschließen.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen jederzeit vorbehalten.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Auszüge aus Satzung und Entgeltordnung der kommunalen Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld

1. Allgemeines

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

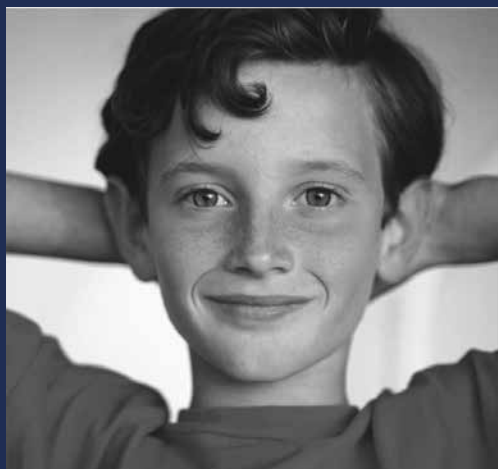
Unterschrift

(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.



DIE NACHHILFE, DIE HILFT!

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

GEMEINSAM GEHT'S!

UNTERRICHTSKREIS



Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld

Obere Schulgasse 9 · 69198 Schriesheim

Tel.: 06203 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