

Im Mittelpunkt stehen die Menschen: Was eint uns, was unterscheidet uns in der Welt? Welche Bedürfnisse haben wir und warum können viele Menschen sie nicht oder nur schwer erfüllen? Wie bestimmen Politik, Gesellschaft und Kultur unser Leben? Wo kann man in Frieden und Sicherheit leben, wo nicht? Wie beeinflussen wir heute die Lebensbedingungen künftiger Generationen? Welche Rolle spielen Welthandel und internationale Finanzströme? Und warum geht Entwicklungszusammenarbeit jeden an? Anhand von Fakten und Beispielen werden neben bestehenden Ungleichgewichten in den globalen Strukturen auch die positiven Aspekte des weltweiten Zusammenwachsens und die Ansätze für einen gerechteren Ausgleich aufgezeigt.

- Schwetzingen, Galerie der Volkshochschule
- Vernissage: Freitag, 08.06.12, 18.00 Uhr
- Eintritt frei

## Studienreisen

### 10041 Malerische Städte Flanderns

Antwerpen, Gent, Brügge, Löwen, Mechelen, Brüssel mit Besuch des EU-Parlaments

REISEBEGLEITUNG: EDDA BROSER

Kulturreise

Reiseveranstalter: Reisebüro Brigitte Schmid

Sonntag, 03.06. bis Freitag, 08.06.12 ■ Einen ausführlichen Flyer erhalten Sie bei der VHS ■ Anmeldung bis 15.03.12 bei der VHS, Frau Zund, Telefon 06202 - 2095-24



Weitere Studienfahrten und Exkursionen finden Sie unter **Aktive Senioren**, Seite 20 f

### Vorschau

#### Studienreisen Herbst 2012

Usbekistan: UNESCO Welterbestätten in Samarkand, Buchara, Chiwa. Große Seidenstraße, Steppe, rote Sanddünen und Oasen – Orientalisches Flair.

27. September – 8. Oktober 2012

## Kreativität & Freizeit



## Textiles/Plastisches Gestalten

### 20621 Mosaik-Impressionen

MICHAELA THIEDEMANN

Die Mosaik-Kunst hat eine Jahrtausende alte Tradition. Die Kursleiterin, viele Jahre in Spanien zu Hause, ließ sich von den Mosaikmeisterwerken Antoni Gaudis inspirieren und gestaltet aus Scherben, farbigem Naturstein, Fliesenresten, Muscheln und bunten Glassteinen unzählige individuelle Objekte, die sie schon in eigenen Ausstellungen präsentiert hat.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen die Grundlagen der Mosaiktechnik, indem sie einen Topf-Untersetzer und einen Teller kreieren. Sie lernen die Technik von Anfang an und können sehen, wie aus vielen kleinen Einzelteilen ein schönes ansprechendes Objekt entsteht.

5 - 8 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 3 x donnerstags, ab 19.04.12, 19.30-21.30 Uhr ■ 8 UStd. ■ 60,- EUR incl. Materialkosten ■ Anmeldung bis 16. April

### 20622 Naturcollagen

MARTINA KARL

Malen und Arbeiten mit und aus der Natur, ist das Thema. Sie verarbeiten Ihre gefundenen (Natur-) Schätze zu einer eigenen Komposition, wobei die Materialien spielerisch eingesetzt werden und nicht strengen Regeln folgen müssen. Die Kursleiterin gibt Tipps zu der Verwendung der Materialien, dem Bildaufbau und Farbsatz.

Bitte mitbringen: Bildträger (am besten ist Leinwand auf Keilrahmen, mind. 30 x 40 cm), getrocknete Natur-

## BLASSTRAVEL

### Mehr als Reisen . . . Studienreisen

Seit mehr als 20 Jahren führen wir **Studien-** und **Pilgerreisen** in folgende Regionen durch: Europa, Naher Osten - „Heiliges Land“ - Mittlerer Osten, Asien, Afrika und Amerika.

**MADEIRA 31.03. - 07.04.2012**  
„Wanderreise“

Reisepreis p. P.  
ab 1300,00 EUR

**ISRAEL 23.04. - 02.05.2012**  
„Pilger- und Studienreise“

Reisepreis p. P.  
ab 1790,00 EUR

**SIZILIEN 07.04. - 14.04.2012**  
„Sizilien im Frühling“

Reisepreis p. P.  
ab 1290,00 EUR

**LIBANON 29.05. - 05.06.2012**  
„Im Land der Zedern“

Reisepreis p. P.  
ab 1450,00 EUR

**Fordern Sie unser Reiseprogramm an:**

**BlassTravel GmbH · Erzbergerstraße 5 · D-78224 Singen**

**Telefon 0 77 31/8 75 00 · Telefax 0 77 31/6 34 22 · info@blasstravel.com · www.studienreise.org**



materialien jeglicher Art, wie z.B. Baum- oder Strauchfrüchte, Stengel, Zweige, kleine Steine, Sand, Rinde, Blüten, Kräuter, Karton, Pappe, Zeitungspapier, Acrylfarben Ihrer Wahl, 2-3 verschiedene Pinsel, Spachtel, Lappen, 2 Gläser mit Schraubverschluss, Arbeitsmesser, Holzleim oder Heißkleber, Arbeitskleidung. Zusätzlich benötigte Materialien können bei der Kursleiterin gegen eine Umlage erworben werden.

5 - 10 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Freitag, 23.03.12, 18.30-21.30 Uhr  
 ■ Samstag, 24.03.12, 10.00-17.00 Uhr (incl. Pausen) ■ 12 UStd. ■ 50,- EUR ■ Anmeldung bis 19. März

### 20623 Schmuck aus Emaille

ANDREA TEWES

Wir entdecken ein altes Kunsthandwerk neu und fertigen individuelle Schmuckstücke wie Anhänger für Ketten und Armbänder, Medaillons, Broschen und Ohrclipse an. Von transparent bis opak, von kristallin zartem Schimmer bis Pop-Effekt, Ihrer Kreativität steht alles offen. Vom Zuschneiden des Kupferrohrlings bis zum Brennen des Schmucks im etwa 950 Grad Celsius heißen Ofen werden die einzelnen Schritte des Emaillierens erklärt und ausprobiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Material wird gestellt und zu Beginn der Veranstaltung mit der Dozentin direkt abgerechnet. Je nach Größe der Schmuckstücke entstehen Kosten von 8,- bis 10,- EUR.

6 - 10 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Samstag, 24.03.12, 14.00-17.00 Uhr  
 ■ 4 UStd. ■ 16,- EUR zzgl. Materialkosten  
 ■ Anmeldung bis 19. März

### 20624 Perlen... Ketten... Perlen... Ketten...

BRIGITTE TROST  
 JULIA-SABINE STRÄHLE

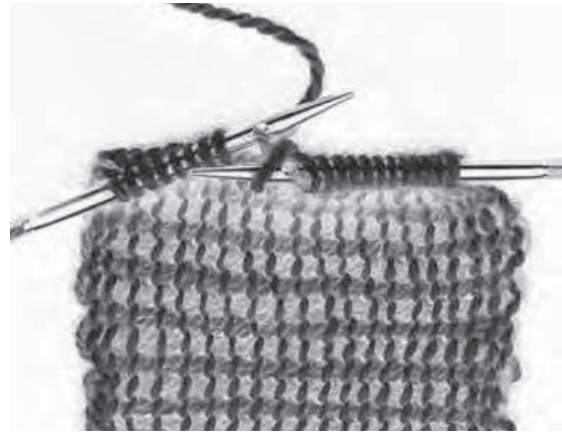
Der Frühling ist da und „frau“ zeigt wieder Dekolleté. Wie wäre es mit einer schön aufgezogenen Perlenkette oder einem neuen Lieblingsstück aus Edelstein- und Zuchtperlen, Korallen, Bernstein oder Muranoglas? Aus der großen Auswahl an Perlen, Verschlüssen,

Zwischenteilen aus Gold und Silber wählen Sie nach eigenem Geschmack aus und stellen sich ein schönes Schmuckstück zusammen. Sie können aber auch vorhandene Ketten mitbringen und umarbeiten, ergänzen, kürzen, verlängern - alles ist möglich. Sie erlernen im Kurs die klassische Perlknüpfttechnik, das Anbringen von Verschlüssen und erfahren vieles über Perlen und Ketten. Bitte bringen Sie ein rundes Plastikgefäß (ca. 12 cm Durchmesser) mit.

6 - 10 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 2 x montags, ab 07.05.12, 18.15-21.15 Uhr ■ 8 UStd. ■ 35,- EUR zzgl. Materialkosten nach Verbrauch ■ Anmeldung bis 02. Mai

#### INFO

Die bei den einzelnen Kursen aufgeführten **Materialkosten** sind direkt an die Kursleiterin oder den Kursleiter zu entrichten.



### 21320 Rechts - links - rechts - links

Strickkurs für Einsteiger/innen

**neu** SONJA WEISS

Rechte und linke Maschen sowie ein einfaches Zopfmuster sind hier das Thema.

Bitte bringen Sie Folgendes mit: Als Muster ein einfaches



# JAHNKE

## Reisen

Ludwigstr. 74  
68766 Hockenheim

**Sie planen einen Verein-, Familie-, Jahrgangs-, Schul- oder Betriebsausflug und wissen nicht wohin? Dann rufen Sie uns an, denn wir beraten Sie gerne in Sachen Reiseziele sowie in Restaurant- und Hotelfragen.**

**Wir freuen uns auf Ihre Anfrage**  
**Ihr Jahnke Reisen Team**

Tel. 0 62 05 / 48 68    Fax 0 62 05 / 73 76    mail: buero@jahnke-reisen.de    www.jahnke-reisen.de

Pullovermodell, Wolle, Stricknadeln passend zur Wollstärke, Zopfmusternadel und Schere.

5 - 6 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 3 x montags, ab 12.03.12, 20.00-21.30 Uhr ■ 6 UStd. ■ 18,- EUR ■ Anmeldung bis 06. März

### 21450 Der gerade Rockrundschnitt

**neu** SONJA WEISS

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen die Konstruktion eines geraden Rockrundschnitts und die Maßnahmen für die individuelle Anfertigung. Nach der Besprechung des Rockmodells (normale Rockform kurz oder lang) wird eine Skizze des Rockmodells erstellt und der Schnitt angefertigt. Für die Umsetzung des Schnittes auf Stoff, d.h. das Nähen des Rockes, ist ein Kurs im Herbst geplant.

Bitte bringen Sie Folgendes mit: Bleistift, Radiergummi, Packpapier (groß), großes Lineal, Maßband, große Schere, und falls vorhanden Zuschneideschere und -winkel.

5 - 6 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Montag, 16.07., Mittwoch, 18.07. und Freitag, 20.07.12, jeweils 18.30-21.30 Uhr ■ 12 UStd. ■ 45,- EUR ■ Anmeldung bis 10. Juli

## Malen/Zeichnen

### 20519 Aquarellmalerei

für Einsteiger/innen und Teilnehmer/innen mit

Grundkenntnissen

**neu** VINCENZO DI TOMMASO

Der Kurs führt in die Technik der Aquarellmalerei ein. Einfache Bildthemen bilden hierfür die geeigneten Motive. Zur besonderen Eigenart des Aquarells gehört die Transparenz des Farbauftrags. Mit dem Übermalen von zwei Farben lässt sich eine dritte Farbe erzeugen. Bringen Sie bitte einen Aquarellblock DIN A3, Aquarellfarben, 2 Bleistifte (3B und 4B), Pinsel und ein Wassergefäß mit.

6 - 10 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 10 x mittwochs, ab 29.02.12, 19.00-21.00 Uhr ■ 27 UStd. ■ 87,- EUR ■ Anmeldung bis 23. Februar

### 20520 Aquarell- und Mischtechnik

für Fortgeschrittene

WOLFGANG BECK

Das Aquarell verbindet Zeichnen und Malen wie kaum eine andere Maltechnik. Anhand der Themen Figur, Kopf, Landschaft und Architektur wird zunächst die Form zeichnerisch erfasst und dann auf eigene persönliche Weise malerisch umgesetzt. Der Kursleiter gibt dabei individuelle Hilfestellung und ermutigt zum Experimentieren. In der Gruppe kann sich jede/r von den anderen Kursteilnehmer/innen inspirieren lassen und doch seinen eigenen Weg gehen. Dazu gehört die Wahrnehmung sowohl der eigenen als auch der anderen Arbeiten. Daher steht am Ende jeder Stunde die gemeinsame Bildbetrachtung. Voraussetzung: Zeichnerische Kenntnisse unbedingt erforderlich und Interesse für neue Wege. Bitte am ersten Kurstag nur vorhandenes Material mitbringen.

10 - 12 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Schimper-Realschule ■ 7 x montags, ab 19.03.12, 19.00-21.30 Uhr ■ 27 UStd. ■ 62,- EUR ■ Anmeldung bis 13. März

### 20521 Aquarell- und Mischtechnik

für Fortgeschrittene

WOLFGANG BECK

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 20520

10 - 12 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Schimper-Realschule ■ 7 x dienstags, ab 20.03.12, 15.30-18.00 Uhr ■ 27 UStd. ■ 62,- EUR ■ Anmeldung bis 14. März

### 20522 Aquarell- und Gouachemalen für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene zur Mappenvorbereitung und Ergänzung in der Oberstufe

**neu** BARBARA HINDAHL

Schwerpunkt dieses Kurses ist die gegenständliche Darstellung. Die Teilnehmer/innen lernen sowohl die Grundbegriffe des Farbaufbaus und der Farbharmonielehre als auch ein weites Spektrum möglicher Aquarelltechniken. Von Lasurmalerei über Nass-in-Nass-Technik bis zur Fließtechnik werden alle wichtigen Techniken gezeigt. Freie, spielerische Themenstellungen zu intuitiver Bildfindung ergänzen das Kursprogramm.

Material: Aquarell- oder Gouachekasten, Pinsel, Aquarellpapier mind. 25 x 25 cm, 3 Wassergefäße, Bleistift und Spitzer, Radierer und billiges Schmierpapier.

6 - 12 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Freitag, 16.03.12, 18.00-21.00 Uhr ■ Samstag, 17.03.12, 10.30-16.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause) ■ 10 UStd. ■ 35,- EUR zzgl. 7,- bis 10,- EUR Materialkosten ■ Anmeldung bis 12. März



Einen Kurs **Comiczeichnen für Jung und Alt** finden Sie auf Seite 15

### 20523 Zeichnen für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

zur Mappenvorbereitung und Ergänzung in der

Oberstufe

**neu** BARBARA HINDAHL

In diesem Kurs ergänzen sich freies Arbeiten und gegenständliche Studie. Die Erforschung der zeichnerischen Mittel nimmt einen großen Raum ein. Spielerisch wird auf ausdrucksstarke Linien und interessante Wirkungen gesetzt. Beispiele aus der gegenständlichen Zeichnung leiten die jeweiligen freien und gegenständlichen Themen ein.

Bitte mitbringen: Bleistifte HB, 3B, 6B, 3H, Spitzer, Radiergummi, Papier ca. 40 x 60 cm, schwarze Tusche oder schwarze Deckfarbe, 2 Pinsel, 4 Gefäße.

6 - 12 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Freitag, 04.05.12, 18.00-21.00 Uhr ■ Samstag, 05.05.12, 10.30-16.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause) ■ 10 UStd. ■ 35,- EUR zzgl. Materialkosten ■ Anmeldung bis 08. März

## 20524 Etwas zeichnen können

Für Einsteiger/innen und Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

VINCENZO DI TOMMASO

Gemeinsam erarbeiten wir uns zeichnerische Grundlagen. Es wird mit Bleistift, Kohle oder Pastellfarben Linien, Flächen, Körper, Strukturen, Stillleben, Landschaften oder Porträts gezeichnet. Bringen Sie bitte einen Zeichenblock DIN A3, Bleistifte (verschiedene Stärken) sowie Kohle- oder Pastellfarben mit.

- 6 - 10 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ 10 x donnerstags, ab 01.03.12, 19.00-21.00 Uhr ■ 27 UStd. ■ 87,- EUR
- Anmeldung bis 27. Februar

## 20525 Aktzeichnen

BARBARA HINDAHL

Für Anfänger/innen ist dieser Kurs ein guter Einstieg in die Darstellung der menschlichen Figur, Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten des Aktzeichnens unter professioneller Anleitung zu verbessern. Gezeichnet wird nach einem lebenden Aktmodell. Dieser Kurs ist auch als Mappenvorbereitung geeignet.

Material: Zeichenblock ca. 40 x 60 cm, Bleistifte 2B, 4B, HB, Radiergummi, Spitzer und evtl. Kreide, Kohle, Wasserfarben, falls vorhanden.

- 6 - 12 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Freitag, 09.03.12, 18.00-21.00 Uhr
- Samstag, 10.03.12, 10.30-16.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause) ■ 10 UStd. ■ 60,- EUR incl. Modellkosten, zzgl. Materialkosten ■ Anmeldung bis 05. März



## 20526 Malen mit Buntstiften

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

neu

CHRISTIAN SCHURA

In diesem Kurs lernt man gefühlvoll und richtig mit Buntstiften zu malen. Von der einfachen Skizze bis zum fertigen Bild, werden alle notwendigen Schritte wie Licht und Schatten, Perspektive und Farbe, einfach und für jeden verständlich, besprochen.

Bitte mitbringen: Bleistift HB, Farbstifte, Radiergummi, Zeichenblock DIN A4 oder DIN A3.

- 5 - 10 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Samstag, 31.03.12, 9.30-16.00 Uhr, Pausen nach Absprache ■ 8 UStd. ■ 35,- EUR
- Anmeldung bis 29. März

## 20527 Impressionen in Acryl

Die Farbe Rot

für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

ANNA SCHABERICK

Es wird die Wirkung der Farbe Rot ergründet und völlig frei und ungezwungen zur Realisierung der eigenen Ideen eingesetzt. Format und Technik richten sich nach dem gewählten Thema und können ganz unterschiedlich sein. Weitere Details werden beim Infoabend am Mittwoch, 21.03.12, 18.00-19.30 Uhr, besprochen.

- 6 - 10 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Freitag, 23.03.12, 18.30-21.30 Uhr ■ Samstag, 24.03.12, 10.00-17.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause) ■ 14 UStd. ■ 48,- EUR zzgl. Materialkosten ■ Anmeldung bis 23. April

### Bequem zahlen durch Einzugsermächtigung

Ihre Vorteile

- Sie ersparen sich den Weg zur Bank
- Sie zahlen die Gebühr erst bei Kursbeginn

## Musizieren/Tanzen

### 20820 Gitarre spielen 1

ARNO HELMLING

In diesem Kurs erarbeiten Sie die Anfänge der Liedbegleitung auf der Gitarre. Die am häufigsten vorkommenden Akkorde sowie einfache Zupftechniken mit der rechten Hand sollen Sie am Ende beherrschen, so dass Sie bekannte Volkslieder oder Popsongs begleiten können. Bitte bringen Sie eine Gitarre mit.

- 7 - 12 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Schimper-Realschule ■ 15 x donnerstags, ab 01.03.12, 18.15-19.45 Uhr ■ 30 UStd. ■ 80,- EUR ■ Anmeldung bis 24. Februar

### 20821 Gitarre spielen 2

ARNO HELMLING

In diesem Kurs sollen, ausgehend von den im Kurs „Gitarre spielen 1“ geschaffenen Voraussetzungen, die Begleittechniken verfeinert werden. Verschiedene Schlagtechniken sowie rhythmisch abwechslungsreichere Liedbegleitung werden eingeführt. Sie sollen am Ende des Kurses in der Lage sein, zu vorgegebenen Liedern selbstständig eine Begleitung zu erstellen.

- 7 - 12 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Schimper-Realschule ■ 15 x donnerstags, ab 01.03.12, 20.00-21.30 Uhr ■ 30 UStd. ■ 80,- EUR ■ Anmeldung bis 24. Februar

### 30211 Tanz - Bewegung - Entspannung

für Menschen mit seelischen Problemen

ULRIKA MÜLLER-SULZBACHER

In Zusammenarbeit mit dem Caritasverband Schwetzingen Gemeinsam wollen wir in Bewegung kommen. Tänzerische Elemente und sanfte Dehn- und Lockerungsübungen helfen uns dabei, unseren Körper aufzuwärmen und beweglicher zu werden. Tanzend und in Bewegung spüren wir die Lebendigkeit des Körpers und steigern dadurch das körperliche und seelische Wohlbefinden. Wir haben die Möglichkeit, neue Bewegungsmuster auszuprobieren,

um mehr Stabilität für unseren Alltag zu erlangen. In Ruhe und Bewegung nehmen wir unseren Körper wahr und vertiefen dadurch unser Körperbewusstsein. Spannungen im Körper werden abgebaut, Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude gesteigert. Dabei steht jedoch immer die Freude am Tanz, an Bewegung und schöner Musik im Vordergrund. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

6 - 12 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Vereins-  
haus Bassermann ■ 12 x mittwochs, ab 14.03.12,  
14.45-15.45 Uhr ■ 16 UStd. ■ 50,- EUR  
■ Anmeldung bis 08. März



**Folk-Harp Mundharmonika spielen** siehe unter Sommer-vhs, Heftmitte  
**Historische Tänze** finden Sie auf Seite 21  
**Line-Dance** siehe unter Brühl, Seite 96  
**Salsakurse**, siehe unter Plankstadt, Seite 87

## Fotografieren

### 21115 Fotospaziergang

#### Schwetzingener Nachtlichter



JESSEN OESTERGAARD, FREIER FOTOGRAF

Fotografieren heißt auch und vor allem Licht zu sehen und damit umzugehen. Unsere visuellen Sinne werden vor allem dann geschärft, wenn das Licht „Mangelware“ ist - abends oder nachts. Gemeinsam unternehmen wir einen fotografischen Streifzug und suchen das Licht mit der Kamera - oder nehmen selber Licht mit. Die so gewonnene Beute wird am folgenden Kurstermin gemeinsam gesichtet und analysiert.

Der Umgang mit der eigenen Kamera und ihren Einstellungen und Menus (auch bei wenig Licht!) sollte den Kursteilnehmer/innen schon vertraut sein. Stativ ist sinnvoll, aber kein Muss.

5 - 8 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volks-  
hochschule ■ 2 x donnerstags, ab 19.04.12,  
18.30-21.30 Uhr ■ 8 UStd. ■ 52,- EUR ■ Kleinst-  
gruppenschulung (2-4 Teilnehmer/innen) möglich  
■ Anmeldung bis 16. April



**Kurse zur digitalen Bildbearbeitung**, siehe unter Bildbearbeitung/DTP, Seite 79

**Fotospaziergang am Abend** siehe unter Sommer-VHS, Heftmitte

### 21116 Einführung in die Fotografie mit der (digitalen) Spiegelreflexkamera



JESSEN OESTERGAARD, FREIER FOTOGRAF

Wer beim Fotografieren möglichst große Kontrolle über die technische und ästhetische Qualität seiner Bilder haben möchte, wird unweigerlich irgendwann zur (digitalen) Spiegelreflexkamera greifen.

Aber das Arbeiten ohne Motivprogramme und mit Zubehör wie z.B. Systemblitzen erfordert Einarbeitung und Übung und oft eine produktive Rückkehr zu grundlegenden fotografischen Belichtungsregeln, angefangen bei Blende und Belichtungszeit. Für viele bedeutet dies

einen ganz neuen fotografischen Anfang mit den schier unerschöpflichen Möglichkeiten moderner Kamertechnik.

Gemeinsam tauchen wir praktisch und theoretisch in diesen Neuanfang ein und berücksichtigen dabei so gut wie möglich den individuellen Kenntnisstand und die Interessen der Teilnehmer/innen. Abgerundet wird der Kurs durch Tipps zum Umgang mit den digitalen Daten und kleinen Ausflügen in die Bildbearbeitung.

Bitte die eigene (digitale) Spiegelreflex - oder „Bridge“-Kamera (ohne optischen Sucher, aber mit Wechselobjektiven) - incl. Bedienungsanleitung, Speicherkarte und geladenem (!) Akku mitbringen.

5 - 8 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volks-  
hochschule ■ 2 x donnerstags, ab 03.05.12, 18.30-  
21.30 Uhr ■ 8 UStd. ■ 52,- EUR ■ Anmeldung bis  
27. April

## Kochen/Nahrungszubereitung

### 30718 Ruck-Zuck-Küche nach Feierabend



DORIS KREYSSEL, DIPL.-OECOTROPHOLOGIN

Nach Feierabend lange am Herd stehen und aufwändig kochen - das muss nicht sein. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen Gerichte kennen, die schnell zuzubereiten, ausgewogen und schmackhaft sind.

6 - 12 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Schimper-  
Realschule ■ Mittwoch, 14.03.12, 18.00-21.00  
Uhr ■ 4 UStd. ■ 14,- EUR zzgl. ca. 10,- EUR  
Lebensmittelkosten ■ Anmeldung bis 08. März

Die anfallenden Kosten für die Lebensmittel sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Geschirrtücher, kleine Schüsseln für die Reste und Getränke für den Eigenverbrauch mit.



### 30720 Leicht und fit in den Sommer



#### Leckere Rezepte zum Abnehmen

MYRIAM ARNDT, ERNÄHRUNGS- UND  
GESUNDHEITSBERATERIN

Die lästigen Pfündchen einfach wegzaubern - mit diesen schnellen und einfachen Gerichten gelingt Ihnen das Abnehmen leicht ohne Jo-Jo-Effekt. Und ganz nebenbei harmonisieren Sie auch noch Ihren Säure-Basen-Haushalt. So kommen Sie beschwingt in die warme Jahreszeit.

7 - 12 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Schimper-Realschule ■ 3 x dienstags, ab 08.05.12, 18.00-21.30 Uhr ■ 14 UStd. ■ 45,- EUR zzgl. 7,- EUR Lebensmittelkosten pro Abend ■ Anmeldung bis 02. Mai



Die Kurse und Vorträge

- **Babykost selbst gekocht**
- **Gesund essen von Anfang an**
- **Essensspaß für Kleinkinder**

rund um das Baby finden Sie auf Seite 45  
Hierfür können Sie auch Ihren Stärke-Gutschein einlösen.

### 30721 Schnelle und gesunde Küche für Singles

MYRIAM ARNDT, ERNÄHRUNGS- UND GESUNDHEITSBERATERIN

Viele Alleinstehende greifen aus Zeitmangel und Bequemlichkeit häufig zu Fertigprodukten, obwohl sie das Bedürfnis haben, sich ausgewogen und gesund zu ernähren. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit wenig Zeitaufwand gesunde und äußerst schmackhafte vegetarische Gerichte zubereiten können.

7 - 12 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Schimper-Realschule ■ 6 x donnerstags, ab 08.03.12, 18.00-21.30 Uhr ■ 28 UStd. ■ 75,- EUR zzgl. 7,- EUR Lebensmittelkosten pro Abend ■ Anmeldung bis 02. März

### 30722 Thailändische Küche

VUTTANA LORENZ

In diesem Kurs werden original thailändische Gerichte zubereitet, die sich weltweit immer größerer Beliebtheit erfreuen. Das Essen ist leicht, wohlschmeckend und dabei schnell zubereitet. Es werden viele unverfälschte Zutaten und Gewürze verwendet, die auch in Deutschland gut zu bekommen sind. Die Gerichte können auf Wunsch auch „nicht scharf“ zubereitet werden. Lernen Sie die thailändische Küche kennen und genießen!

6 - 10 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Schimper-Realschule ■ 2 x dienstags, 20.03. und 24.04.12, 18.30-21.30 Uhr ■ 8 UStd. ■ 26,- EUR zzgl. 9,- EUR Lebensmittelkosten pro Abend ■ Anmeldung bis 14. März

### 30723 Vegetarische Köstlichkeiten aus aller Welt

MYRIAM ARNDT, ERNÄHRUNGS- UND GESUNDHEITSBERATERIN

Ob sudanesischer Auberginensalat, thailändisches Gemüsecurry, türkische Linsensuppe oder hawaiianischer Feuertopf - eines haben diese Gerichte gemeinsam: sie sind leicht zuzubereiten und sind ein wahrer Gaumenschmaus.

7 - 12 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Schimper-Realschule ■ Dienstag, 27.03.12, 18.00-21.30 Uhr ■ 5 UStd. ■ 16,- EUR zzgl. 7,- EUR Lebensmittelkosten ■ Anmeldung bis 21. März



Einen Kurs **Ernährung für Hunde** finden Sie auf Seite 31

### 30724 Mediterrane Küche

DORIS KREYSEL, DIPL.-OECOTROPHOLOGIN

Die traditionelle Mittelmeerkost gilt als gesunde und ausgewogene Ernährung und wird von Medizinerinnen und Ernährungswissenschaftlerinnen auch als Vorsorgemaßnahme empfohlen. Das Geheimnis liegt dabei in der Kombination verschiedener Zutaten: Wenig Fleisch - dafür reichlich Fisch, Gemüse, Obst, Nudelgerichte und Olivenöl. In diesem Kurs lernen Sie alles rund um die mediterrane Ernährung: Wie Sie es sich lecker schmecken lassen können und sich gleichzeitig fit fühlen, indem Sie durch diese Ernährungsweise etwas für Ihr Herz-Kreislaufsystem tun.

6 - 12 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Schimper-Realschule ■ Mittwoch, 02.05.12, 18.00-21.00 Uhr ■ 4 UStd. ■ 14,- EUR zzgl. ca. 10,- EUR Lebensmittelkosten ■ Anmeldung bis 25. April

### 30725 Genussvolle Gemüseküche

MYRIAM ARNDT, ERNÄHRUNGS- UND GESUNDHEITSBERATERIN

Sie möchten weniger Fleisch essen und sich dadurch gesünder ernähren, gleichzeitig aber nicht auf Genuss verzichten. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig und lernen interessante, köstliche und leicht zuzubereitende Bratlingsrezepte kennen, die mit passenden Soßen und leckeren Dips ergänzt werden.

7 - 12 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Schimper-Realschule ■ Donnerstag, 14.06.12, 18.00-21.30 Uhr ■ 5 UStd. ■ 16,- EUR zzgl. 7,- EUR Lebensmittelkosten ■ Anmeldung bis 11. Juni



Die Vorträge

- **Ätherische Öle**
  - **Gibt's auch was von der Natur?**
  - **Allergien**
  - **Säure-Basen-Haushalt**
  - **Lactose- und Fructoseunverträglichkeit**
- finden Sie unter **Erkrankungen/Heilmethoden**, Seite 49 f

### 30726 Fit in den Tag durch gesundes Frühstück

MYRIAM ARNDT, ERNÄHRUNGS- UND GESUNDHEITSBERATERIN

Ernährungsfehler schon zu Beginn des Tages können der Grund sein, dass man nicht richtig „durchstarten“ kann. Durch ein gesundes und ausgewogenes Frühstück gelingt ein Einstieg in den Tag, mit dem man auch das „11 Uhr-Loch“ übersteht. Die leckeren Frühstücksvarianten sind schnell und einfach zuzubereiten und treffen jeden Geschmack.

7 - 12 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Schimper-Realschule ■ Montag, 25.06.12, 18.00-21.30 Uhr ■ 5 UStd. ■ 16,- EUR zzgl. 7,- EUR Lebensmittelkosten ■ Anmeldung bis 19. Juni



... von zertifizierter  
Qualität profitieren!