



PLANKSTADT

Anmeldung und Auskunft

Bürgerbüro im Rathaus
Telefon 06202 – 2006-50

Gebühreuzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns auf der Anmeldekarte oder telefonisch die Erlaubnis, Ihre Kursgebühren per Lastschriftinzug von Ihrem Girokonto abzubuchen. Sie ersparen sich damit den Weg zur Bank und sichern sich gleichzeitig Ihren Platz im Kurs. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Die Einzugsermächtigung gilt nur für das laufende Semester und kann jederzeit widerrufen werden.

Unterrichtsstätten

- Humboldtschule, Antoniusweg 12/Ecke Schubertstraße
- Gemeindezentrum, Schwetzingen Straße 29-31
- Mehrzweckhalle, Jahnstraße 25



Unsere STÄRKE-Kurse

- PEKiP-Gruppen
 - Ayurveda für die Kleinsten
 - Starke Eltern – starke Kinder
- zur Einlösung Ihres Gutscheins finden Sie auf Seite 36 f



Kreativität & Freizeit

20990 Salsa Cubana für Einsteiger/innen

LEO MARTINI

Salsa ist getanzte Lust und Lebensfreude. Egal, wo und wie Salsa getanzt wird, es lebt aus dem unerschöpflichen Reservoir der cubanischen Musik und Tanzgeschichte. Hier wird mit verschiedenen Schritten, Kombinationen und Choreographien von Salsa gearbeitet. Der Paartanz mit seinen festen Grundschritten kommt in diesem Kurs nicht zu kurz. Wenn Sie ein Mittel gegen Hüftsteifheit suchen hier sind Sie richtig. Dieser Kurs ist sowohl für Einzelne als auch für Paare geeignet. Bitte bequeme Schuhe tragen bzw. Tanzschuhe.

- 8 - 20 Teilnehmer/innen ■ Plankstadt, Humboldt-Schule ■ Samstag, 26.11.11, 15.00-19.15 Uhr ■ 6 UStd. ■ 15,- EUR ■ Anmeldung bis 22. November



20991 Salsa Cubana für Einsteiger/innen

LEO MARTINI

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 20990

- 8 - 20 Teilnehmer/innen ■ Plankstadt, Humboldt-Schule ■ Samstag, 14.01.12, 15.00-19.15 Uhr
- 6 UStd. ■ 15,- EUR ■ Anmeldung bis 11. Januar



- Line-Dance siehe unter Musizieren/Tanzen, Seite 47
- Square-Dance siehe unter Brühl, Seite 95

Gesundheit & Fitness

30290 Funktions- und Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

URSULA LENZ

Viele Tätigkeiten im Haushalt und Beruf, z.B. ständiges Heben schwerer Lasten oder vieles Sitzen, beanspruchen den Rücken oft stark und einseitig. Rückenschmerzen sind das Ergebnis. Gezielte Übungen zur Kräftigung und zur Verbesserung des Gleichgewichtes helfen Schmerzen um Schulter und Nackenbereich, in den Armen und in der Lendenwirbelsäule lindern und die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu unterstützen. Und Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern ist auch eine Wohltat für die Psyche.

Bitte bringen Sie eine Unterlage mit und tragen Sie bequeme Sportkleidung.

- 8 - 12 Teilnehmer/innen ■ Plankstadt, Mehrzweckhalle ■ 15 x donnerstags, ab 22.09.11, 9.00-10.00 Uhr ■ 20 UStd. ■ 52,- EUR ■ Anmeldung bis 19. September

30291 Funktions- und Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

URSULA LENZ

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 30290

- 8 - 12 Teilnehmer/innen ■ Plankstadt, Mehrzweckhalle ■ 15 x donnerstags, ab 22.09.11, 10.15-11.15 Uhr ■ 20 UStd. ■ 52,- EUR ■ Anmeldung bis 19. September

30411 Klopf Dich frei

Die Emotional Freedom Technique-Methode

SIGRID KALTWASSER, HEILPRAKTIKERIN

Die EFT (Emotional Freedom Technique)-Methode ist eine herrlich einfache und hoch wirksame Selbsthilfetechnik, mit der man sich selbst positiv umstimmen kann. Ärger, Frust, Stress, Sorgen, Ängste, depressive Verstimmungen, Energielosigkeit, Schlafstörungen, ja auch Süchte werden meist umgehend gelindert oder lösen sich bald auf.

Das Klopfen von bestimmten Akupunkturpunkten bringt blockierte Energien wieder ins Fließen, so dass die Selbstheilungskräfte die Heilung in Gang bringen können. Dem Theorieteil folgt ein ausgiebiger Praxisteil, in dem auf Wunsch konkret mit körperlichen und psychologischen Themen gearbeitet wird.

Bitte Schreibmaterial und Trinkwasser mitbringen.

- 8 - 14 Teilnehmer/innen ■ Schwetzingen, Volkshochschule ■ Samstag, 15.10.11, 10.00-16.00 Uhr (Mittagspause nach Absprache) ■ 7 UStd. ■ 35,- EUR (Skript incl.) ■ Anmeldung bis 13. Oktober



Den Kurs **Kommunikation stressfrei und selbstbewusst** finden Sie unter **Rhetorik/Kommunikation**, Seite 79

Den Kurs **Life-Balance – Mein Leben verändern, aber wie?** finden Sie unter **Psychologie**, Seite 39

VHS-Sprachschule

Informationen zur vhs-Sprachschule, zum Kursaufbau und zu den Kursgebühren finden Sie ab Seite 60

40690 Englisch - spielend lernen für Kinder von 4-6 Jahren

BEATE HINZ

Wie in vielen EU-Ländern bereits die Regel, ist nun auch in diesem Kurs ein Erstkontakt mit der Fremdsprache Englisch bereits im Vorschulalter möglich. Die natürliche Lernbereitschaft und Kreativität der Kinder wird genutzt, um Englisch mit allen Sinnen zu erlernen. Mit Bilderbüchern, Liedern und kleinen Rollenspielen werden die Kinder themen- und situationsorientiert systematisch an die englische Sprache herangeführt.

6 - 10 Teilnehmer/innen ■ Plankstadt, Humboldt-Schule ■ 10 x mittwochs, ab 05.10.11, 16.15-17.00 Uhr ■ 10 UStd. ■ 32,- EUR incl. Kopien
■ Anmeldung bis 28. September



English playgroup for children

richten wir auch in Ihrem Kindergarten ein. Nennen Sie uns Ihre Wünsche. Wir beraten Sie gerne. Telefon 06202 - 2095-0

40691 English for Advanced Learners

Mittelstufe B1

MARGARETE KÜHBAUCH

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen

Our main intention is using our English by having interesting conversation, discussing contemporary topics and reading. All of it will take place in a relaxed atmosphere after a hard day's work. Newcomers are warmly welcome! Lehrbuch: English Elements 4 ab L 6 (Hueber-Verlag) und Lektüre

8 - 16 Teilnehmer/innen ■ Plankstadt, Humboldt-Schule ■ 15 x mittwochs, ab 28.09.11, 18.00-19.30 Uhr ■ 30 UStd. ■ 80,- EUR

40891 Französisch 7

Grundstufe A2

PETRA WOLFRUM

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: On y va! A2, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 3 (Hueber-Verlag)

8 - 16 Teilnehmer/innen ■ Plankstadt, Humboldt-Schule ■ 15 x montags, ab 26.09.11, 18.00-19.30 Uhr ■ 30 UStd. ■ 80,- EUR

40985 Conversazione in italiano

Mittelstufe B1

DR. ANNA ZABKAR

Lektüre von landeskundlichen und literarischen Texten,

von Dialogen und Geschichten mit Wiederholung der Grammatik und Erweiterung des Grundwortschatzes, Konversation.

5 - 7 Teilnehmer/innen ■ Plankstadt, Humboldt-Schule ■ 12 x donnerstags, ab 13.10.11, 18.15-19.45 Uhr ■ 24 UStd. ■ 80,- EUR

42291 Spanisch 2

Grundstufe A1

CECILIA SPANNAUS

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 6 (Klett-Verlag)

8 - 16 Teilnehmer/innen ■ Plankstadt, Humboldt-Schule ■ 15 x mittwochs, ab 28.09.11, 20.00-21.30 Uhr ■ 30 UStd. ■ 80,- EUR

42292 Spanisch 7

Grundstufe A2

CECILIA SPANNAUS

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Para estudiantes con buenos conocimientos de la lengua. Lehrbuch: Perspectivas 2, Kurs-, Arbeits- und Vokabeltaschenbuch ab L 5 (Cornelsen-Verlag)

5 - 7 Teilnehmer/innen ■ Plankstadt, Humboldt-Schule ■ 12 x mittwochs, ab 28.09.11, 18.30-20.00 Uhr ■ 24 UStd. ■ 80,- EUR

42293 Conversación en castellano

Mittelstufe B2

CECILIA SPANNAUS

- Tratamos temas de actualidad
- Leemos revistas
- Hacemos ejercicios de gramática
- Oímos música y hablamos sobre sus textos

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben

5 - 7 Teilnehmer/innen ■ Plankstadt, Humboldt-Schule ■ 12 x donnerstags, ab 29.09.11, 20.00-21.30 Uhr ■ 24 UStd. ■ 80,- EUR

Aktive Senioren Plankstadt

Veranstaltungsort: Gemeindezentrum, Schwetzing Str. 29-31



11185 Rund um den Bodensee

WALTER ERLEWEIN

Diavortrag

Plankstadt, Gemeindezentrum ■ Donnerstag, 13.10.11, 15.00 Uhr ■ Eintritt frei



11085 Etwas Karibik

Dominikanische Republik, Virgin Islands, Barbados und einige mehr

HEINZ CLASSEN

Diaschau

Plankstadt, Gemeindezentrum ■ Donnerstag,

10.11.11, 15.00 Uhr ■ Eintritt frei



Den Kurs **Merktechniken** finden Sie unter **Rat & Tat**, Seite 32

Gemeindebücherei Plankstadt

Gemeinschaftsveranstaltungen mit der Gemeindebücherei Plankstadt

Schwetzingen Straße, Telefon 06202 - 2006-58

Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen an unter Telefon 06202 - 2006-57 (Medienausgabe) oder 06202 - 2006-58 (Büro) ab 8.00 Uhr. Berücksichtigen Sie den jeweiligen Vorverkaufsbeginn, damit Sie sich Ihren Platz sichern.

20088 Bastelstunde

für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

SILVIA HARRER

Plankstadt, Gemeindebücherei ■ jeweils dienstags, 04.10., 08.11., 29.11.11 und 24.01.12, 15.00-

15.45 Uhr ■ 1 UStd. ■ 2,50 EUR Materialkosten

■ Anmeldung jeweils eine Woche vorher in der Gemeindebücherei, Telefon 06202 - 2006-57

20093 Bastelstunde

für Grundschulkinder

SILVIA HARRER

Plankstadt, Gemeindebücherei ■ jeweils dienstags, 04.10., 08.11., 29.11.11 und 24.01.12, 16.00-

17.30 Uhr ■ 2 UStd. ■ 3,50 EUR Materialkosten

■ Anmeldung jeweils eine Woche vorher in der Gemeindebücherei, Telefon 06202 - 2006-57

20180 Lesetipps zum Leseherbst 2011

MARIA REIS

In Zusammenarbeit mit der Buchhandlung Kieser Eva Maria Reis, wohnhaft in Mannheim, ist seit über 30 Jahren Bücherfrau in Verlagen, arbeitet als Buchhändlerin. In Heidelberg-Neuenheim betrieb sie 5 Jahre lang ihre eigene Buchhandlung. Ihr Hobby, das Lesen, hat sie zu ihrem Beruf gemacht. Seit 5 Jahren veranstaltet sie regelmäßig Buchvorstellungen in Buchhandlungen sowie in diversen privaten Lesekreisen.

Die Franfurter Buchmesse wird gerade ihre Pforten schließen, wenn Frau Reis ihre literarischen Höhepunkte vorstellen wird. Aus der Fülle der Neuerscheinungen hat sie die Titel herausgepickt, die sie persönlich für lesenswert hält. Spaß sollen sie machen und Freude am Lesen, auch Freude, das eine oder andere Buch an gute Freunde weiter zu verschenken. In gemütlicher Atmosphäre werden Leseanregungen und -proben aus Romanen, Krimis und Sachbüchern geben. Bei einem Glas Rotwein können Sie sich über die Neuerscheinungen aus dem Jahr 2011 informieren. An diesem Abend besteht auch die Möglichkeit, die vorgestellten Bücher zu kaufen.

Plankstadt, Gemeindebücherei ■ Donnerstag, 27.10.11, 20.00 Uhr ■ 5,- EUR Abendkasse, Vorverkauf: 4,- EUR ■ Vorverkaufsbeginn und telefonische Reservierung in der Gemeindebücherei ab Dienstag, 20. September

20580 Wir malen Comics

Für Kinder von 6 - 12 Jahren in den Weihnachtsferien

SABIN DROWOWITZ



Ihr kennt doch sicher verschiedene Comics? Hier darf jeder sein Lieblingscomic mitbringen - aber nicht zum Lesen, sondern zum Malen! Wir gucken, wie die Figuren aussehen und vergleichen sie mit echten Menschen usw. Und jeder darf eine eigene Geschichte ausdenken und malen...

Die Kinder erhalten je nach Alter verschiedene Hilfestellungen und Tipps zum besseren Darstellen des Themas. Bitte mitbringen: alte Zeitung, Malkittel, 1-2 Lieblingscomics, Wasserfarben, verschiedene Pinsel, Wasserglas, Mallappen, Malblock für mehrere Bilder (wenn möglich mit dickerem Papier), Notizpapier/Heft, Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Buntstifte, Wachsalkreide sowie Vesper und Getränk für die Pause.

8 - 12 Teilnehmer/innen ■ Plankstadt, Gemeindezentrum ■ Dienstag, 03.01. bis Donnerstag 05.01.12, jeweils 9.30-11.30 Uhr ■ 8 UStd. ■ 18,- EUR ■ Anmeldung bis 19. Dezember



... den Kurs bestimmen Sie!