

# Programm

Herbst/Winter 2022/2023

Gemeinsam.Für.Weiterbildung



Finde  
deinen Kurs

[www.vhs-schwetzingen.de](http://www.vhs-schwetzingen.de)



**vhs**

Volkshochschule  
Bezirk Schwetzingen e.V.



**Weil für jeden etwas  
anderes wichtig ist.**

**Morgen  
kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.



Wir begleiten Sie durch Ihr Leben – zum Beispiel mit unserem VR-HausbankProgramm während Sie völlig neue Seiten an sich kennen lernen – und freuen uns, wenn wir Sie persönlich treffen: **hier zu Hause in Ihrer Bank.**



[vvrbank-krp.de/hausbank](http://vvrbank-krp.de/hausbank)

 **Vereinigte VR Bank**  
Kur- und Rheinpfalz eG

## Auf einen Blick

Volkshochschule  
 Bezirk Schwetzingen e.V.  
 Mannheimer Straße 29  
 68723 Schwetzingen

Telefon 06202 2095-0  
 Telefax 06202 2095-40  
 E-Mail [info@vhs-schwetzingen.de](mailto:info@vhs-schwetzingen.de)  
 Internet [www.vhs-schwetzingen.de](http://www.vhs-schwetzingen.de)

Mitgliedsgemeinden: Schwetzingen • Brühl • Ketsch • Oftersheim • Plankstadt

## Herbst-/Wintersemester 2022/2023

19. September 2022 bis 28. Januar 2023

### Wir sind für Sie da:

Montag, Dienstag und Donnerstag 9.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr  
 Mittwoch und Freitag 9.00 - 12.00 Uhr

### Anmeldung: ab Montag, 5. September 2022

- **telefonisch:** unter der Nummer 06202 2095-0
- **persönlich:** in der Volkshochschule in Schwetzingen oder in der Anmeldestelle Ihrer Gemeinde
- **per E-Mail:** Online-Formular im Internet ausfüllen und absenden ([info@vhs-schwetzingen.de](mailto:info@vhs-schwetzingen.de))

### Was Sie noch beachten sollten:

- Sie erhalten eine Anmeldebestätigung aber keine Rechnung; Sie werden benachrichtigt, wenn Ihr Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt.
- Mit der Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS an.
- Die Kursgebühren können sowohl per Überweisung als auch per Lastschriftinzug nach Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates bezahlt werden. Per Überweisung sollten Sie im Voraus bezahlt werden.
- In den Gebühren sind keine Kosten für Lehrbücher und Unterrichtsmaterialien enthalten, sofern dies nicht ausdrücklich angegeben ist.
- In begründeten Fällen kann eine Gebührenermäßigung gewährt werden. Beantragen Sie diese bitte vor Kursbeginn schriftlich.
- Die unterrichtsfreien Tage finden Sie am Ende des Programms.  
 Während dieser Zeit können Veranstaltungen in Gebäuden öffentlicher Schulen nicht stattfinden.

### Bankverbindungen:

- Sparkasse Heidelberg IBAN: DE82 6725 0020 0025 0111 47 SWIFT-BIC: SOLADES1HDB
- Vereinigte VR Bank  
 Kur- und Rheinpfalz IBAN: DE12 5479 0000 0014 2231 85 SWIFT-BIC: GENODE61SPE

### Vorschau:

Das neue Frühjahr-/Sommerprogramm 2023 erhalten Sie ab dem 30. Januar 2023.

### Impressum:

Herausgeber: Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e.V., Mannheimer Str. 29, 68723 Schwetzingen  
 Satz und DTP: Nassner & Geiss, Agentur für Werbung und PR, Scheffelstr. 16, 68723 Schwetzingen  
 Druck: Druckhaus Media-Express, Dreikönigstr. 16, 68723 Schwetzingen  
 Erscheinungsweise: zweimal jährlich, im Januar und September

Das Team der  Volkshochschule  
Bezirk Schwetzingen e.V. begrüßt Sie

Gundula Sprenger, M.A.



VHS-Leitung  
und Abteilungen Kulturelle & politische Bildung,  
Gesundheit, Kooperationen

Telefon 06202 2095-25  
sprenger@vhs-schwetzingen.de

Petra Disch, Dipl.-Math.



Abteilungsleitung / stellv. VHS-Leitung  
Qualifikation-Beruf-IT und Jugendkunst

Telefon 06202 2095-30  
disch@vhs-schwetzingen.de

Nicole Friedrich



Abteilungsleitung Sprachen

Telefon 06202 2095-31  
friedrich@vhs-schwetzingen.de

Carmen Wachter



Direktionsassistentin,  
Öffentlichkeitsarbeit,  
Qualitätsbeauftragte

Telefon 06202 2095-21  
wachter@vhs-schwetzingen.de

Veronika Zund



Buchhaltung und Controlling

Telefon 06202 2095-24  
zund@vhs-schwetzingen.de

Swetlana Steinhauer



Assistenz Buchhaltung und  
Controlling

Telefon 06202 2095-24  
steinhauer@vhs-schwetzingen.de

Annerose Seitz



Sekretariat Anmeldezentrum

Telefon 06202 2095-0  
seitz@vhs-schwetzingen.de

Stefanie Joosten



Sekretariat Anmeldezentrum,  
Social Media

Telefon 06202 2095-0  
joosten@vhs-schwetzingen.de

Yana Rivkind, B.A.



Pädagogische Assistenz  
Deutsch als Fremdsprache,  
Asyl und Integration

Telefon 06202 2095-26  
rivkind@vhs-schwetzingen.de

Anh Dung Ta



Hausmeister

Telefon 06202 2095-43  
ta@vhs-schwetzingen.de



**Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,**

mit rund 150 geladenen Gästen feierte der Volkshochschulverband Baden-Württemberg im Juli sein 75-jähriges Jubiläum. Die Jubiläumstagung war dem Thema „Demokratie verantwortlich gestalten – Freiheit gemeinsam leben“ gewidmet und beleuchtete den Beitrag, den die Volkshochschulen beim Aufbau der Demokratie in den Nachkriegsjahren geleistet haben und den sie bis heute für das demokratische gesellschaftliche Zusammenleben überall vor Ort leisten.

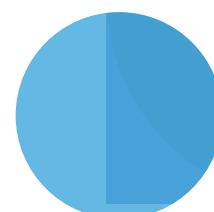
In seiner Eröffnungsrede erklärte der Vorsitzende des Volkshochschulverbandes Fritz Kuhn, dass die Gründung von etwa 50 Volkshochschulen und die damit einhergehende Gründung der ersten Verbandsstrukturen der Ausdruck eines Aufbruchs und Neuanfangs nach dem Zweiten Weltkrieg waren. Die Absicht sei es gewesen, die neu gewonnene Demokratie mit aufzubauen und die zurück erhaltene Freiheit mit neuem Leben zu füllen. Heute, 75 Jahre später, ist dies immer noch der zentrale Auftrag, dem sich die 162 Volkshochschulen mit knapp 650 Außenstellen in Baden-Württemberg verpflichtet sehen. „Mit ihren Weiterbildungsangeboten zu aktuellen gesellschaftlichen Themen von Digitalisierung über Integration und kultureller Vielfalt bis hin zu Klimaschutz und Nachhaltigkeit setzen sich die Volkshochschulen auch heute und in Zukunft für ein gelingendes demokratisches Zusammenleben in Staat und Gesellschaft ein“, betonte Vorsitzender Kuhn und ergänzte: „Dafür benötigen sie eine höhere finanzielle Förderung durch das Land, wie sie bereits festgehalten wurde in der Vereinbarung

„GEMEINSAM.FÜR.WEITERBILDUNG“.

Im vorliegenden VHS-Programm finden Sie erneut hoch interessante Kurse und Vorträge und können sich zu den Themen Digitalisierung, Integration und Inklusion sowie Klimaschutz und Nachhaltigkeit informieren, eigene Einstellungen dazu entwickeln und sich auf dieser Basis verantwortungsbewusst verhalten. Mit Ihnen möchten wir demokratisch, pluralistisch und solidarisch die großen Transformationen der Zeit meistern. Bildung und umfassende Informationen stärken die eigene Urteilskraft, helfen dabei Fehlinformationen und suggestive einfache Botschaften zu enttarnen. In unseren Sprachkursen können Sie derzeit 13 Sprachen erlernen, die Abteilung Kreativität bietet zahlreiche Angebote zum Malen, Zeichnen, Fotografieren und auch einen Kurs für diejenigen, die schon immer ein eigenes Buch schreiben wollen. In der Abteilung Gesundheit finden Sie Yoga, Qi Gong, Rückentrainings, Beckenbodengymnastik, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Meditation, Atementspannung und zahlreiche medizinische Fachvorträge zu Krankheitsbildern.

Wir wünschen Ihnen ein Semester voller spannender Lernwelten, analog, hybrid oder digital. Entdecken Sie neue Wissenspfade und nutzen Sie Ihre Ressourcen sowie die auf unserem Planeten nachhaltiger, auf dass wir alle gemeinsam und füreinander Verantwortung zeigen. Wir freuen uns, Sie in unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen. Das Semester startet am Freitag, 16. September, mit der Vernissage „Wir Acryliker\*innen“, zu der Sie herzlich eingeladen sind.

*Ihre Gundula Sprenger und das VHS-Team*



# Inhaltsverzeichnis

**Unser Tipp:** Am schnellsten finden Sie Ihren Kurs über das Stichwortverzeichnis ab Seite 102

<b>Auf einen Blick</b> .....	1	Neugriechisch .....	73
<b>VHS-Teamseite</b> .....	2	Polnisch.....	73
<b>Vorwort</b> .....	3	Russisch .....	74
<b>Veranstaltungskalender</b> .....	4	Spanisch .....	74
<b>Online-Angebote</b> .....	8	Türkisch.....	75
<b>Bildung &amp; Begegnung</b> .....	9	<b>Qualifikation – Beruf – IT</b> .....	76
Im Blickpunkt.....	10	Softskills.....	77
Jugendkunstschule.....	12	IT-   Mediengrundlagen.....	79
Junge VHS.....	15	Kaufmännische Lehrgänge .....	85
Für Frauen.....	21	<b>Brühl</b> .....	87
Aktive Senior*innen .....	23	Jugendkunstschule.....	88
<b>Rat &amp; Tat</b> .....	30	Für Frauen.....	88
Verbraucherfragen .....	31	Kultur – Gestalten .....	89
Mensch – Tier – Natur.....	32	VHS-Sprachenschule .....	89
Recht   Finanzen.....	33	<b>Ketsch</b> .....	91
Kommunikation   Medien.....	36	Gesundheit .....	92
<b>Politik – Gesellschaft – Umwelt</b> .....	41	VHS-Sprachenschule .....	92
Politik   Bürgerliches Engagement .....	42	Central Kino Ketsch.....	93
Geschichte   Zeitgeschichte .....	42	Gemeindebücherei Ketsch.....	94
Erziehung   Familie .....	42	<b>Oftersheim</b> .....	95
Psychologie.....	43	Rat & Tat .....	96
Philosophie .....	45	Gesundheit .....	96
Ausstellungen.....	46	Aktive Senior*innen Oftersheim .....	97
<b>Kultur – Gestalten</b> .....	47	Gemeindebücherei Oftersheim.....	97
Literatur .....	48	<b>Plankstadt</b> .....	98
Plastisches   Textiles Gestalten.....	49	Rat & Tat .....	99
Malen   Zeichnen   Drucktechnik.....	49	Politik – Gesellschaft – Umwelt .....	99
Musizieren.....	50	Gesundheit .....	100
Fotografieren.....	50	VHS-Sprachenschule .....	101
<b>Gesundheit</b> .....	53	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	102
Essen & Trinken   Gesunde Ernährung .....	54	<b>Weitere Informationen</b>	
Entspannung   Stressbewältigung.....	54	Datenschutzbestimmungen.....	106
Bewegung   Fitness.....	57	Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	108
Prävention   Erkrankungen   Heilmethoden .....	59	Terminübersicht Semester .....	Umschlagseite
<b>VHS-Sprachenschule</b> .....	63		
Arabisch.....	65		
Chinesisch.....	65		
Deutsch.....	67		
Englisch.....	67		
Französisch.....	69		
Italienisch.....	71		
Japanisch.....	72		
Kroatisch.....	73		

# Veranstungskalender

September 2022 bis Februar 2023  
Vorträge, Lesungen, Exkursionen...

Termin	Zeit	Ort	Veranstungsart	Thema	Seite	
<b>September</b>						
Di	13.09.22	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Englischkurse	67
Di	13.09.22	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Französischkurse	69
Di	13.09.22	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Italienischkurse	71
Di	13.09.22	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Spanischkurse	74
Mi	14.09.22	14:00	Oftersheim	Exkursion	Waldbaden – sich mit der Natur verbinden	97
Do	15.09.22	10:00	Schwetzingen	Info-Vormittag	EDV	79
Fr	16.09.22	18:00	Schwetzingen	Vernissage	Ausstellung Klasse Dr. Christina Knapp	46
Mo	19.09.22	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Zu nass – zu trocken? (Bad. Heimat)	10
Di	20.09.22	09:30	Brühl	Vortrag	Tizian – ein venezianischer Maler (FFB)	88
Mi	21.09.22	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Auswirkungen des Klimawandels (FFS)	21
Mi	21.09.22	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	62
Sa	24.09.22	10:00	Schwetzingen	Vortrag	Partnerbörsen im Internet	39
Sa	24.09.22	10:00	Schwetzingen	Outdoor-Kurs	Mantrailing für Familienhunde	32
Sa	24.09.22	14:00	Schwetzingen	Vortrag	Hebelgedenken und Hebeltrunk (Bad. Heimat)	10
Mo	26.09.22	18:30	Online	Seminar	Schlagfertigkeitstraining	78
Di	27.09.22	10:00	Schwetzingen	Stadtrundgang	Von Bank zu Bank durch Schwetzingen Teil 2 (FFB)	88
Di	27.09.22	09:30	Schwetzingen	Workshop	Rassismus erkennen und be-greifen (Bad. Heimat)	10
Mi	28.09.22	10:30	Mannheim	Stadtrundgang	Murals in Mannheim – Kunstmuseum im Freien (FFS)	21
Do	29.09.22	19:30	Schwetzingen	Lesung	Erlebnisse im Heiligen Land (Bad. Heimat)	10
<b>Oktober</b>						
Di	04.10.22	09:30	Brühl	Vortrag	Die liparischen Inseln (FFB)	88
Di	04.10.22	14:00	Oftersheim	Seminar	Natur-Resilienz-Training	96
Di	04.10.22	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Das Ehegattentestament	36
Di	04.10.22	19:00	Schwetzingen	Buchvorstellung	Die Verfolgten	42
Mi	05.10.22	09:30	Schwetzingen	Multivisionsshow	Zu Fuß 6.000 km – Von Ingelheim nach Jerusalem (FFS)	21
Mi	05.10.22	15:00	Schwetzingen	Multivisionsshow	Zu Fuß 6.000 km – Von Ingelheim nach Jerusalem (VHS-Treff)	23
Mi	05.10.22	19:00	Plankstadt	Bilder-Vortrag	Cornwall – Großbritanniens sonniger Südwesten	99
Mi	05.10.22	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	62
Do	06.10.22	18:30	Online	Seminar	Kryptowährungen	34
Do	06.10.22	19:00	Online	Online-Vortrag	Psychologie des Wohnens	31
Sa	08.10.22	10:00	Schwetzingen	Workshop	Nein-Sagen	43
Sa	08.10.22	14:00	Schwetzingen	Exkursion	Achtsamer Spaziergang	45
Mo	10.10.22	15:30	Oftersheim	Diaschau	Die deutsche Weinstraße	97
Mo	10.10.22	18:00	Online	Seminar	Neue Trends in der Geldanlage	34
Di	11.10.22	09:30	Brühl	Vortrag	Frau Einstein – Mileva Maric (FFB)	88
Di	11.10.22	18:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Kieferentspannung	60
Di	11.10.22	19:00	Plankstadt	Buchvorstellung	Was ist Dunkle Materie?	99
Mi	12.10.22	09:30	Schwetzingen	Gespräch	Über allem der Atlantik (FFS)	21
Mi	12.10.22	15:00	Schwetzingen	Gespräch	Über allem der Atlantik (VHS-Treff)	24
Mi	12.10.22	18:30	Online	Seminar	Wertermittlung von Immobilien	33
Mi	12.10.22	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung	35
Do	13.10.22	16:00	Online	Seminar	Vokabeln lernen im Sekundentakt f. Schüler*innen	19
Do	13.10.22	18:00	Schwetzingen	Seminar	DAX 17.000?!?	34
Do	13.10.22	18:30	Online	Seminar	Aufstieg zur Führungskraft	78
Do	13.10.22	19:00	Schwetzingen	Podiumsrunde	Polyneuropathie (KVBW)	60
Do	13.10.22	19:00	Online	Vortrag	Lebererkrankungen	59
Do	13.10.22	19:30	Ketsch	Filmvorführung	Mit Herz und Hund	93
Sa	15.10.22	14:00	Schwetzingen	Workshop	Der Malsalon	50
Sa	15.10.22	14:00	Schwetzingen	Exkursion	Die Wildpflanzen und Wildfrüchte im Herbst	33

Termin	Zeit	Ort	Veranstaltungsart	Thema	Seite	
Sa	15.10.22	15:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Atem und Bewegung nach Middendorf	54
Di	18.10.22	09:30	Brühl	Vortrag	Aktueller Katastrophenschutz in Deutschland (FFB)	88
Di	18.10.22	14:30	Schwetzingen	Workshop	Rollatortraining (FPA)	62
Di	18.10.22	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Gut vorbereitet zur (neuen) Homepage	84
Di	18.10.22	18:30	Online	Seminar	Möglichkeiten künstlicher Intelligenz	39
Di	18.10.22	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Gut informiert bei Trennung und Scheidung	35
Mi	19.10.22	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Catharina Treu – eine ungewöhnliche Frau (FFS)	21
Mi	19.10.22	15:00	Ketsch	Filmvorführung	Max und die Wilde 7	93
Mi	19.10.22	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Archäologie aus dem Cockpit (Bad. Heimat)	11
Do	20.10.22	19:00	Schwetzingen	Workshop	Sich malend begegnen	49
Do	20.10.22	19:30	Plankstadt	Lichtbildervortrag	Die Picardie	99
Do	20.10.22	19:00	Online	Seminar	Vokabeln lernen im Sekundentakt	77
Fr	21.10.22	18:30	Schwetzingen	Seminar	Das Große 1x1 der Hundehaltung	32
Fr	21.10.22	18:30	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Lachyoga – Lachtherapie	44
Sa	22.10.22	10:00	Oftersheim	Outdoorkurs	Was wächst denn da?	96
Sa	22.10.22	13:15	Schwetzingen	Seminar	Fit für freies Reden für Frauen	23
Mo	24.10.22	15:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Meine schönste (Vorlese-) Stimme	36
Mo	24.10.22	19:00	Online	Vortrag	Augmented Reality und Virtual Reality	31
Di	25.10.22	09:30	Brühl	Vortrag	Napoleon – General, Kaiser und Diktator (FFB)	88
Di	25.10.22	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Die Habsburger und ihre Zeit	42
Mi	26.10.22	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Die Himmelsscheibe von Nebra und ihre Zeit (FFS)	21
Mi	26.10.22	19:30	Ketsch	Filmvorführung	Walchensee Forever	93
Do	27.10.22	18:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Gesunder Schlaf	60
Do	27.10.22	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Mietrecht aus Vermietersicht	33
Do	27.10.22	19:00	Online	Vortrag	Osteoporose	59
Do	27.10.22	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Zielgerichtete Kommunikation	78
Sa	29.10.22	09:00	Online	Seminar	Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis	77
Sa	29.10.22	09:30	Schwetzingen	Seminar	Wohnungseigentum und Hausverwaltung	33

## November

Mi	02.11.22	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Frauen in der BASF – von 1865 bis heute (VHS-Treff)	24
Mi	02.11.22	18:30	Online	Seminar	Richtig investieren in Aktien und ETFs	34
Mi	02.11.22	19:00	Online	Vortrag	Gender trifft Erderwärmung	42
Mi	02.11.22	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	62
Do	03.11.22	19:00	Schwetzingen	Podiumsrunde	Kopfschmerzen und Migräne (KVBW)	60
So	06.11.22	15:00	Schwetzingen	Theateraufführung	Maria hilf – Chawwerusch Theater (FPA)	62
So	06.11.22	16:00	Schwetzingen	Lesung	Ingrid Noll liest aus „Tea Time“	48
Mo	07.11.22	18:00	Online	Seminar	Neue Kontakte im Internet knüpfen	39
Di	08.11.22	09:30	Brühl	Vortrag	Erlebtes und Erdachtes rund um das Tier (FFB)	88
Di	08.11.22	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Konzept der gewaltfreien Kommunikation	78
Di	08.11.22	19:30	Oftersheim	Vortrag	Hol Dir die Leichtigkeit zurück	97
Mi	09.11.22	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Wasser – unser Lebenselixier (FFS)	21
Mi	09.11.22	18:30	Online	Seminar	Tipps für Immobilienkäufer	33
Mi	09.11.22	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Ich und meine anderen Ich's	44
Mi	09.11.22	19:00	Plankstadt	Bilder-Vortrag	Wales – keltisches Land zwischen Bergen und Meer	99
Do	10.11.22	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Das Kapitalmarktumfeld nach der Coronakrise	35
Do	10.11.22	19:00	Online	Vortrag	Tinnitus	59
Do	10.11.22	19:00	Online	Seminar	Kopfrechnen schneller als mit Taschenrechner	77
Sa	12.11.22	10:30	Sonstige	Exkursion	Römermuseum Remchingen (Bad. Heimat)	11
Sa	12.11.22	14:00	Schwetzingen	Workshop	Sprachen lernen mit Smartphone-Unterstützung	38
Sa	12.11.22	14:00	Schwetzingen	Workshop	Der Malsalon	50
Sa	12.11.22	14:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Die ausdrucksstarke Sprechstimme	77
So	13.11.22	15:00	Heidelberg	Theaterbus	Rusalka, Lyrisches Märchen	25
Mo	14.11.22	15:30	Oftersheim	Diaschau	Rom – ein kleiner Spaziergang durch die Ewige Stadt	97
Di	15.11.22	09:30	Brühl	Vortrag	Tanz auf dem Vulkan (FFB)	89
Di	15.11.22	18:00	Ketsch	Vortrag mit Übungen	Das Immunsystem winterfest machen	92
Di	15.11.22	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Trockenes Auge	61
Di	15.11.22	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Der digitale Nachlass	36
Mi	16.11.22	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Richard Avedon – der Magier mit der Kamera (FFS)	21



Termin	Zeit	Ort	Veranstaltungsart	Thema	Seite
Mi 16.11.22	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Alexander von Humboldt (VHS-Treff)	24
Mi 16.11.22	19:00	Online	Vortrag	Klimaneutral – wie geht das?!	42
Do 17.11.22	18:00	Schwetzingen	Phil. Café	Zum UNESCO-Welttag der Philosophie	45
Do 17.11.22	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Neues Wohnungseigentumsrecht	34
Do 17.11.22	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Fotografie und Recht	35
Mo 21.11.22	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Vereinsrecht	35
Di 22.11.22	09:30	Brühl	Vortrag	Faszien (FFB)	89
Di 22.11.22	18:15	Schwetzingen	Seminar	Small Talk – Netzwerken im Beruf wie Privat	79
Mi 23.11.22	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Pilger, Tempel, Prozessionen (FFS)	22
Mi 23.11.22	18:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Klopfe Dich frei	61
Fr 25.11.22	18:30	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Ist Glück eine Glückssache?	44
Di 29.11.22	09:30	Brühl	Vortrag	Des Kurpfälzer Jahr (FFB)	89
Di 29.11.22	19:00	Online	Vortrag	Klimaschutz für alle – Was muss jetzt passieren?	31
Mi 30.11.22	09:30	Schwetzingen	Autorenlesung	Der Weihrauchhändler (FFS)	22
Mi 30.11.22	19:00	Online	Vortrag	Überflüssiger Überfluss	32

## Dezember

Do 01.12.22	19:00	Online	Vortrag	Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte	59
Sa 03.12.22	14:00	Schwetzingen	Exkursion	Achtsamer Spaziergang	45
Mo 05.12.22	18:30	Online	Seminar	Rhetorik	79
Mi 07.12.22	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Burma – das Land der goldenen Pagoden (FFS)	22
Mi 07.12.22	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Mythos Rhein (VHS-Treff)	24
Mi 07.12.22	18:30	Online	Seminar	Investieren in Kryptowährungen	35
Mi 07.12.22	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	62
Sa 10.12.22	14:00	Schwetzingen	Workshop	Der Malsalon	50
Mo 12.12.22	19:00	Online	Vortrag	Moderne Arbeit präventiv gestalten	31
Mi 14.12.22	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Hans Christian Andersen (FFS)	22
Mi 14.12.22	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Johannes Brahms zum 125. Todestag (VHS-Treff)	24
Mi 14.12.22	19:00	Plankstadt	Bilder-Vortrag	Die Liparischen Inseln	100

## Januar

Mi 04.01.23	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	62
Sa 07.01.23	10:00	Feldberg	Outdoorkurs	Langlauf-Skatingkurs für Einsteiger*innen	18
Mi 11.01.23	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Die Grafschaft Durham und ihre Reichtümer (VHS-Treff)	24
Mi 11.01.23	19:00	Online	Vortrag	Energiewende zu Hause – Wärmepumpe/Photovoltaik	31
Mi 11.01.23	20:00	Schwetzingen	Vortrag	Sanfte Arbeit mit Meridianen	54
Sa 14.01.23	14:00	Schwetzingen	Workshop	Der Malsalon	50
Mo 16.01.23	18:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Die Augen	61
Do 19.01.23	19:00	Schwetzingen	Vortrag mit Fragerunde	Venentherapie	60
Fr 20.01.23	18:00	Plankstadt	Vortrag	Ligurien	100
So 22.01.23	10:00	Feldberg	Outdoorkurs	Geführte Schneeschuhwanderung	17
So 22.01.23	10:00	Feldberg	Outdoorkurs	Langlaufkurs klassisch	17
So 22.01.23	10:30	Feldberg	Outdoorkurs	Skikurs	18
So 22.01.23	10:30	Feldberg	Outdoorkurs	Snowboardkurs	18
So 22.01.23	15:00	Schwetzingen	Theaterbus	Ulysses, Barockoper	25
Mi 25.01.23	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Feste feiern am Schwetzinger Hof (VHS-Treff)	24
Mi 25.01.23	19:00	Online	Vortrag	Energiewende zu Hause – Wärmedämmung	31

## Februar

Mi 01.02.23	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	62
Sa 04.02.23	16:00	Online	Vernissage	Ausstellung Schwetzinger Fotosalon	46
So 05.02.23	10:00	Feldberg	Outdoorkurs	Langlauf-Skatingkurs	18
So 12.02.23	15:00	Heidelberg	Theaterbus	Sunset Boulevard, Musical	25
Sa 18.02.23	10:00	Feldberg	Outdoorkurs	Langlaufkurs klassisch	17
So 19.02.23	10:00	Feldberg	Outdoorkurs	Geführte Schneeschuhwanderung	17
So 19.02.23	10:30	Feldberg	Outdoorkurs	Skikurs	18
So 19.02.23	10:30	Feldberg	Outdoorkurs	Snowboardkurs	18

FFS=Frauenforum Schwetzingen    FFB=Frauenforum Brühl    FPA=Forum Pflegende Angehörige    KVBW= Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

## Online-Angebote auf einen Blick

Tag	Termin	Zeit	Veranst.-Art	Thema	V-Nr.	Seite
Mo	19.09.22	18:30	Kurs	Spanisch A1.2	222-42223	75
Sa	24.09.22	09:15	Kurs	Business English - B2.1	222-40643	68
Sa	24.09.22	10:00	Kurs	Spanisch A1.1	222-42221	74
Mo	26.09.22	18:30	Seminar	Schlagfertigkeitstraining	222-50631	78
Di	04.10.22	10:00	Seminar	Philosophie am Dienstagmorgen	222-10801	45
Mi	05.10.22	18:30	Kurs	Excel 2019/2021	222-50231	82
Do	06.10.22	18:30	Seminar	Kryptowährungen	222-10306	34
Do	06.10.22	19:00	Vortrag	Psychologie des Wohnens	222-10420	31
Mo	10.10.22	18:00	Seminar	Neue Trends in der Geldanlage	222-10307	34
Mo	10.10.22	18:30	Kurs	Italienisch - A1.2	222-40923	71
Mi	12.10.22	18:30	Seminar	Wertermittlung von Immobilien	222-10301	33
Do	13.10.22	16:00	Seminar	Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler*innen	222-50620	19
Do	13.10.22	18:30	Seminar	Aufstieg zur Führungskraft	222-50632	78
Do	13.10.22	19:00	Vortrag	Lebererkrankungen	222-10421	59
Di	18.10.22	18:30	Seminar	Möglichkeiten künstlicher Intelligenz	222-50032	39
Do	20.10.22	19:00	Seminar	Vokabeln lernen im Sekundentakt	222-50621	77
Mo	24.10.22	19:00	Vortrag	Augmented Reality und Virtual Reality	222-10422	31
Do	27.10.22	19:00	Vortrag	Osteoporose	222-10424	59
Sa	29.10.22	09:00	Seminar	Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis	222-50622	77
Mi	02.11.22	18:30	Seminar	Richtig investieren in Aktien und ETFs	222-10309	34
Mi	02.11.22	19:00	Vortrag	Gender trifft Erderwärmung	222-11015	42
Mo	07.11.22	18:00	Seminar	Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen	222-50031	39
Mi	09.11.22	18:00	Workshop	Excel 2019/2021 – Finanzmath. Funktionen	222-50234	82
Mi	09.11.22	18:30	Seminar	Tipps für Immobilienkäufer	222-10304	33
Do	10.11.22	19:00	Seminar	Kopfrechnen schneller als mit Taschenrechner	222-50623	77
Do	10.11.22	19:00	Vortrag	Tinnitus	222-10425	59
Mi	16.11.22	18:00	Workshop	Excel 2019/2021 – Analyse umfangreicher Zahlenmengen	222-50235	82
Mi	16.11.22	19:00	Vortrag	Klimaneutral – wie geht das?!	222-11016	42
Mi	23.11.22	18:00	Workshop	Excel 2019/2021 – Analyse- und Matrixfunktionen	222-50236	83
Di	29.11.22	19:00	Vortrag	Klimaschutz für alle – Was muss jetzt passieren?	222-10426	31
Mi	30.11.22	18:00	Workshop	Excel 2019/2021 – Logische Funktionen und Textfunktionen	222-50237	83
Mi	30.11.22	19:00	Vortrag	Überflüssiger Überfluss	222-11017	32
Do	01.12.22	19:00	Vortrag	Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte	222-10427	59
Mo	05.12.22	18:30	Seminar	Rhetorik	222-50636	79
Mi	07.12.22	18:00	Workshop	Excel 2019/2021 – Diagrammerstellung leicht gemacht	222-50238	83
Mi	07.12.22	18:30	Seminar	Investieren in Kryptowährungen	222-10311	35
Mo	12.12.22	19:00	Vortrag	Moderne Arbeit präventiv gestalten	222-10428	31
Mi	11.01.23	19:00	Vortrag	Energiewende zu Hause – Wärmepumpe/Photovoltaik	222-10429	31
Mi	25.01.23	19:00	Vortrag	Energiewende zu Hause – Wärmedämmung	222-10430	31

Bildung & Begegnung

WOCHE 2017  
INTERKULTURELLE



Bildung ist nicht Wissen, sondern Interesse am Wissen.

Hans Margolius, 20. Jhd, Schriftsteller und Philosoph

## Im Blickpunkt

### Geschichte und Geschichten in und um Schwetzingen

In Zusammenarbeit mit der Badischen Heimat, dem Kulturamt, dem Karl-Wörn-Haus Schwetzingen Sammlungen und dem Stadtarchiv Schwetzingen

#### Zu nass – zu trocken?



#### Ansätze für ein nachhaltiges Wassermanagement in der Region

Seit im Sommer 2021 der Kriegbach bei Altlußheim trocken fiel und das Hochwasser in Hockenheim die Brücken knapp verfehlte, wird deutlich: dem Wasserhaushalt sollte mehr Aufmerksamkeit entgegengebracht werden. Dabei spielen Renaturierungsmaßnahmen ebenso eine Rolle wie der Hochwasserschutz oder der Umgang mit Trockenheit durch den Klimawandel. Denn in Zukunft wird nicht nur mit Hitze bedingtem Trockenstress, sondern auch mit deutlich mehr Starkregenereignissen zu rechnen sein.

Der Kriegbach und das Hochwasserschutz- und Ökologieprojekt (www.höp.info) am Kraichbach, der Leimbach und der Hockheimer Rheinbogen mit seinem einzigartigen Grabensystem bieten reichlich Anschauungsmaterial für diese Problematik.

Wie lässt sich daraus ein nachhaltiges Wassermanagement in der Region ableiten?

10120

Dr. Sybille Heidenreich und Uwe Heidenreich

- 15 - 30 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 19.09.22, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 6,- EUR Abendkasse • Anmeldung bis 16. September

### Hebelgedenken und Hebeltrunk

14.00 Uhr Kranzniederlegung am Hebelgrab

Begrüßung: Oberbürgermeister Dr. René Pörtl

Worte am Grab: Prälat Prof. Dr. Traugott Schächtele

Gedichtvortrag: Martin Bühler (Hausen i.W.)

15.00 Uhr Preisverleihung mit Festvortrag im Palais Hirsch

Begrüßung und Preisverleihung:

Oberbürgermeister Dr. René Pörtl

Festvortrag „Die Rolle des Gasthauses in den Geschichten und Briefen von Johann Peter Hebel“: Prof. Dr. Hermann Wiegand

Ehrenmitgliedschaft der Badischen Heimat an die Preisträger:

Dr. Volker Kronemayer

10121

- 40 - 100 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Palais Hirsch •
- Samstag, 24.09.22, 14.00-16.30 Uhr • 2 UStd. • Eintritt frei

### Rassismus erkennen und be-greifen

Workshop im Rahmen der

Interkulturellen Woche #offen geht

Gefördert durch die Landeszentrale für Politische Bildung  
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Badischen Heimat, Bildung und Begegnung Palästina e.V., dem Evangelischen Diakonieverein und der Evangelischen Erwachsenenbildung Rhein-Neckar-Süd

Rassismus ist, einfach erklärt, wenn Menschen andere Menschen nach äußerlichen oder vermeintlich kulturellen Merkmalen



einteilen und die „anderen“ als weniger wert oder weniger gut einstufen. Rassistische Vorurteile finden sich in allen Teilen der Gesellschaft – und werden zur Zeit wieder immer häufiger auch offen geäußert. Rassismus ist dabei kein „einfaches“ Mobbing, denn Rassismus beruht auf einem realen Machtunterschied in unserer Gesellschaft. Es handelt sich um ein strukturelles Problem, von dem die gesamte Gesellschaft betroffen ist. In diesem Workshop sprechen wir darüber und machen Rassismus mit Objekten aus der Ausstellung „Arbeit & Migration. Geschichten von hier“ des Technoseums Mannheim begreifbar – im tatsächlichen wie im übertragenen Sinne. Dabei gelangen neue, sensiblere Einblicke in verschiedenste Lebensbereiche, in denen Rassismus herabwürdigend wirkt. Aufgezeigt wird auch, wie Engagement gegen Rassismus aussehen kann.

10122

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 27.09.22, 9.30-12.00 Uhr • 3 UStd. • Eintritt frei
- (Getränke und Imbiss werden gereicht) • Anmeldung bis 23. September

### Erlebnisse im Heiligen Land

Lesung im Rahmen der

Interkulturellen Woche #offen geht



Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Badischen Heimat, Bildung und Begegnung Palästina e.V., dem Ev. Diakonieverein und der Evangelischen Erwachsenenbildung Rhein-Neckar-Süd  
Der deutsche Journalist Johannes Zang lebte fast zehn Jahre in Israel (Kibbutz Beéri, Tel Aviv) und den besetzten palästinensischen Gebieten (Bethlehem, Ost-Jerusalem).

Dort führte er über 100 Gespräche, mit Minister\*innen und Bürgermeister\*innen, Historiker\*innen und Soziolog\*innen, Wirtschaftswissenschaftler\*innen und Journalist\*innen, Rabbinern und christlichen Würdenträgern, Menschenrechtsanwält\*innen und Friedensaktivist\*innen, und mit hunderten Menschen „von der Straße“: an Kontrollpunkten, auf Familienfeiern und Empfängen, in Schulen und Sammeltaxis, nach Friedensgebeten und auf Protestmärschen. In 77 Texten bildet der Autor den Reichtum des Heiligen Landes ab, das Bunte, Anziehende und Vielfältige. Er benennt gleichwohl auch Verstörendes, Widersprüchliches und Himmelschreiendes. Ein umfangreicher Anhang bietet wertvolle Buchtipps, weist auf augenöffnende Filme hin, erklärt, auf welchen Internetseiten man Hintergrundinformationen findet und nennt Webinare, die tief in die israelische und palästinensische Gesellschaft sowie deren Konflikt blicken lassen. Eine etwas andere Zeittafel markiert Meilensteine der Geschichte, der Konfrontationen sowie von Dialog- und Friedensinitiativen.

Ein Abend um auch gemeinsam ins Gespräch zu kommen über jüdische Identität, historische Aufarbeitung und interkulturelles Miteinander.

10123

Johannes Zang, Journalist und Autor

- 15 - 40 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 29.09.22, 19.30-21.00 Uhr • 2 UStd. • 6,- EUR Abendkasse • Anmeldung bis 28. September

## Archäologie aus dem Cockpit

Als der Arm Karl des Großen in den Odenwald reichte

neu

Vortrag

Der technische Fortschritt in der modernen Luftbildarchäologie bietet einzigartige Möglichkeiten, um bisher unentdeckte Bodendenkmale aufzuspüren und ihre interessante Geschichte zu ergründen. Doch bei aller Technik ist die Erfahrung und das Wissen des Luftbildarchäologen unabdingbar. Seit 30 Jahren widmet sich der Luftbildarchäologe Rudolf Landauer im Auftrag des Landesamtes für Denkmalpflege der archäologischen Luftbildprospektion und hat dabei auch im Norden Baden-Württembergs spannende Entdeckungen gemacht, die er in seinen Vorträgen der Fachwelt und der interessierten Öffentlichkeit vorstellt. Der Referent ist Träger des Archäologiepreises Baden-Württemberg 2008. Ganz frisch und bisher noch kaum veröffentlicht ist der Nachweis und die Wiederentdeckung eines Herrenhofes, einer sogenannten Curtis aus der Karolingerzeit des 8./9. Jh. n. Chr. im freien Feld bei Großbeicholzheim. Es handelt sich dabei um einen seltenen unzerstörten Gutshof in Süddeutschland, der noch im Erdreich schlummert. Diesem Aufsehen erregenden neuen Fund und der Geschichte der damals herrschenden Verhältnisse in Mitteleuropa und im heutigen Nordbaden widmet sich Rudolf Landauer in seinem Vortrag.

10124

Rudolf Landauer, Luftbildarchäologe

15 - 30 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 19.10.22, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 6,- EUR Abendkasse • Anmeldung bis 18. Oktober

## Ein Juwel – das Römermuseum in Remchingen

neu

Tagesexkursion anlässlich des 100. Geburtstages des Ortsvereins der Badischen Heimat, Bezirk Schwetzingen

Grund genug zu diesem Anlass ein besonderes Ziel anzusteuern. Das Römermuseum in Remchingen/Wilferdingen beherbergt neben äußerst beachtenswerten Exponaten vor allem der römischen und keltischen Geschichte jährlich eine Sonderausstellung zu ausgewählten kulturhistorischen Themen. Sehenswert ist auch der imposante, 2009 eröffnete Museumskomplex selbst, in dem Mauerreste eines römischen Hauses zu bestaunen sind. Das Römermuseum Remchingen hat sich mit seinen Veranstaltungen im Museumscafé zu einem Kulturzentrum für die Region entwickelt. Es wird vom Heimatverein Remchingen betrieben und ist eine ehrenamtlich geführte Institution. Neben dem Trägerverein gibt es noch einen Förderverein zur Unterstützung der Kulturarbeit.

Zunächst wird jedoch das Schloss Bauschlott angesteuert. Ursprünglich ein Wasserschloss, ist es eine jahrhundertalte Schlossanlage zwischen Pforzheim und Bretten. Die histori-

schen Gebäude Cavaliersbau, Marstall, Meierei, Remisen und Speicherbau umschließen drei Innenhöfe. Der in der ehemaligen badischen Residenzstadt Karlsruhe architektonisch stilprägende großherzoglich badische Oberbaudirektor Friedrich Weinbrenner verlieh dem Schloss Anfang des 19. Jahrhunderts sein heutiges Aussehen. Der Hofbrunnen, die alten Parkbäume und das Glockentürmchen vermitteln den Eindruck als ob die Zeit stillstehen wollte. Jeff Klotz, Verleger und Autor, Unternehmer und Politiker, dessen Verlagshaus hier beheimatet ist, wird uns durch dessen Räumlichkeiten führen, wie ebenso am Nachmittag durch das Römermuseum.

10125

Dieter Burkard, 2. Vorsitzender Ortsverein Badische Heimat, Bezirk Schwetzingen

30 - 40 Teilnehmer\*innen • Samstag, 12.11.22, 10.00-20.15 Uhr • 30,- EUR incl. Busfahrt, Eintrittsgelder und Führungen • Anmeldung bis 31. Oktober bei Bad. Heimat, Herrn Frodl, 06202-13493 oder E-Mail an dieterfrodlt@t-online.de

## Sütterlin und die Alte Deutsche Schrift

neu

Beim Blättern in alten Tagebüchern, Briefen und Dokumenten stoßen wir immer mal wieder auf „Sütterlin“ und die schön geschwungene „Alte Deutsche Schrift“.

Spätestens wenn an langen Winterabenden alte Briefe aus Großmutter's Zeit hervorgeholt werden oder in Kirchenbüchern recherchiert wird, ist die Kenntnis dieser Schrift nötig. Wir befassen uns ebenso mit der Geschichte der Schrift, die seit dem 17. Jahrhundert üblich war.

Nach dem bekannten Grafiker Ludwig Sütterlin (1865-1917) benannt, wurde die Sütterlin-Schrift von 1915 bis 1941 und dann noch einmal um 1952-1954 in deutschen Schulen unterrichtet. Erlernen Sie hier das Lesen der alten deutschen Schrift und damit das Übersetzen von Schriftstücken Ihrer Vorfahren, die Sie auch gerne mitbringen können, falls vorhanden. Man kann sich sogar den Sütterlin-Zeichensatz als PC-Schrift downloaden.

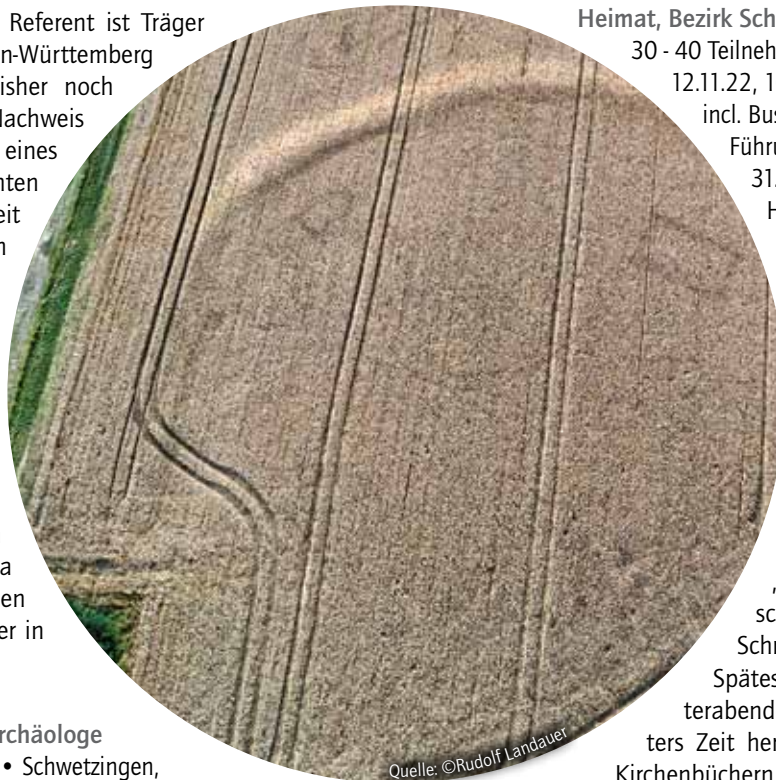
40550

Karlheinz Sausbier

6 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• 3 x samstags, ab 12.11.22, 15.30-17.45 Uhr • 9 UStd.  
• 36,- EUR incl. Kopien • Anmeldung bis 07. November

Den Vortrag **Die Habsburger und ihre Zeit** von Diana Liesegang finden Sie auf Seite 42

Zwei **Buchvorstellungen** von Dr. Thomas Bürke: **Die Verfolgten** und **Was ist dunkle Materie** finden Sie auf den Seiten 42 und 99



Quelle: ©Rudolf Landauer

## Jugendkunstschule

## Für Kindergarten- und Vorschulkinder

### Künstlerisches und freies Gestalten

Für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

20001

Jennifer Bayer

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- jeweils mittwochs, 21.09., 26.10., 23.11., 14.12.22 und 18.01.23, 14.30-15.15 Uhr • 1 UStd. • 4,- EUR Materialkosten
- Anmeldeschluss immer donnerstags in der Woche vor dem Termin

## Für Grundschulkinder

### Künstlerisches und freies Gestalten

Für Grundschüler\*innen

20006

Jennifer Bayer

- 5 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- jeweils mittwochs, 21.09., 26.10., 23.11., 14.12.22 und 18.01.23, 15.30-17.00 Uhr • 2 UStd. • 6,- EUR Materialkosten
- Anmeldeschluss immer donnerstags in der Woche vor dem Termin

### Last Minute-Weihnachtsgeschenke selbst machen – Seife und Co.

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Weihnachten steht schon vor der Tür und ihr habt noch kein Geschenk? Hier könnt ihr Seifen, Badekugeln und Badeschaum herstellen und weihnachtlich verpacken.

Bitte eine Schere, ein leeres Marmeladenglas mit Deckel und Tesafilm mitbringen.

20011

Nadine Münch

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • Freitag, 16.12.22, 15.00-18.00 Uhr • 4 UStd. • 20,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister 17,50 EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 13. Dezember

### Steinzeit-Detektive

Für Kinder von 6-10 Jahren in den Herbstferien



Was erzählen fossile Funde und Knochen von Tieren und Menschen (Abgüsse) dem heutigen Menschen? Archäologen können zum Beispiel mit Hilfe solcher Funde das Alter eines Menschen oder Krankheiten bestimmen. In unserer Werkstatt könnt ihr wie die Archäologen Knochen untersuchen und stellt für die Ergebnisse einen „Archäologenpass“ zusammen, den ihr mit nach Hause nehmen könnt.

Bitte mitbringen: Papier, Buntstifte, Spitzer und Radiergummi.

20602

Diana Liesegang, M.A.

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 03.11.22, 10.00-11.30 Uhr • 2 UStd. • 14,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 28. Oktober

### Von Schwetzingen nach Babylon

Für Kinder von 6-10 Jahren in den Herbstferien



Kurfürst Carl Theodor sitzt in dem wunderschönen Garten seines Schlosses in Schwetzingen und liest einen Reiseführer über Babylon, wo die berühmten hängenden Gärten der Königin Semiramis Reisende aus aller Welt zu einem Besuch einladen. Sie gelten als eines der sieben Weltwunder wie die Pyramiden von Ägypten. Carl Theodor bricht begeistert zu einer Reise nach Babylon auf. Möchtet ihr ihn auf seiner Reise, die auch nach Rom, Griechenland und Ägypten führt, begleiten? Ihr könnt dabei eine römische Schule besuchen, ein Orakel befragen und Hieroglyphen und Keilschrift üben.

Bitte mitbringen: Papier, Buntstifte, Spitzer und Radiergummi.

20603

Diana Liesegang, M.A.

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 03.11.22, 14.00-15.30 Uhr • 2 UStd. • 14,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 28. Oktober

### Malkurs

Für Kinder von 6-9 Jahren in den Herbstferien



Ihr lernt nicht nur die Grundkenntnisse der Malerei besser kennen, sondern erhaltet auch die Möglichkeit, verschiedene



Pinselstriche und Techniken mit Acrylfarben, Kontrasten, Linien und Formen zu komponieren.

Bitte mitbringen: Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Kleidung, die schmutzig werden darf.

20701

Atieh Salari

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 02.11. bis Freitag, 04.11.22, 14.00-15.30 Uhr
- 6 UStd. • 32,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 28,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 27. Oktober

### Tassen und Gläser bemalen Für Kinder von 6-9 Jahren in den Herbstferien

neu



Ihr gestaltet eure eigenen Tassen, Teller oder Gläser mit euren Lieblingsmotiven, z.B. Pokemon, Superhelden, Tiere, Blumen oder abstrakte Kunst.

Bitte mitbringen: Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Kleidung, die schmutzig werden darf. Eigenes Geschirr (einfarbig) zum Bemalen.

20702

Atieh Salari

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 02.11.22, 16.00-17.30 Uhr • 2 UStd. • 13,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 11,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 27. Oktober

### Zeichnen

#### Für Kinder von 6-10 Jahren

In diesem Kurs kannst du alles zeichnen: Tiere, Comics, Manga, Trickfiguren, Star Wars, Aliens, Roboter, Autos, Flugzeuge, Meerjungfrauen, Feen, Kobolde, Graffiti und vieles mehr.

Bitte mitbringen: A4 Papier, Bleistift, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer.

20703

Christian Schura

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x donnerstags, 24.11., 01.12.22, 12.01. und 02.02.23, jeweils 16.00-18.15 Uhr • 12 UStd. • 50,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 45,- EUR • Anmeldung bis 21. November

### Eigene Stempel gestalten

#### Für Kinder von 6-9 Jahren

Ihr lernt die Techniken des Stempelschnittens kennen und könnt tolle eigene Stempel mit winterlichen Motiven gestalten und mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Kleidung, die schmutzig werden darf.

20704

Atieh Salari

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 10.12.22, 10.00-13.15 Uhr, incl. 15 Min. Pause
- 4 UStd. • 23,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 21,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 08. Dezember

### T-Shirts und Taschen bemalen

#### Für Kinder von 6-9 Jahren in den Weihnachtsferien



Ihr gestaltet eure eigenen T-Shirts oder Stofftaschen mit euren Lieblingsmotiven, z.B. Pokemon, Superhelden, Tiere, Blumen oder abstrakte Kunst.

Bitte mitbringen: Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Kleidung, die schmutzig werden darf. Eigene T-Shirts oder Stofftaschen (einfarbig) zum Bemalen.

20705

Atieh Salari

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 04.01. und Donnerstag, 05.01.23, 11.00-12.30 Uhr • 4 UStd. • 22,- EUR incl. Materialkosten
- Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 19,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 21. Dezember

### Kindergeburtstag als Gruppen-Event mit einem Kreativkurs über die VHS feiern!

**Ab 6 Jahren:** z.B. Meerjungfrauen gestalten, Seifenmanufaktur, Schmuckmanufaktur, Kosmetikmanufaktur (Kosmetik herstellen), Bastel-Workshops, je nach Jahreszeit, Kinderschminken u.v.m.

**Ab ca. 10/11 Jahren:** z.B. Trendy Nailstyling, Kosmetik selbst herstellen, Seifen herstellen, Wohlfühltag für Mädchen, Schmuck selbst gemacht, Bastel-Workshops, Kräuteröle uvm. Die Kurse dauern drei Zeitstunden. Inhalte, Termin und Uhrzeit werden in Absprache mit der Kursleiterin Nadine Münch und den Eltern vereinbart. Kontakt über das Anmeldezentrum der VHS.

### Riesentortenstück

#### Workshop für Kinder ab 8 Jahren in den Herbstferien



Oh wie lecker! Ob Schwarzwälder Kirsch-Torte, Schokosahne mit Erdbeeren, Nusstorte oder luftige Biskuitschnecken. So süße Leckereien kannst du dir dauerhaft aus verschiedenen Materialien selbst herstellen. Mit Klebstoff, Pinsel und Farben wird deine Süßigkeit zu einem richtigen Hingucker, riesig groß, aber täuschend echt, geradezu zum Reinbeißen.

20801

Birgit Drixler, Kunsterzieherin

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 31.10.22, 9.30-12.30 Uhr • 4 UStd. • 20,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 18,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 27. Oktober

### Inchies – Kreativität im Quadrat

#### Workshop für Kinder von 8-10 Jahren in den Herbstferien



In diesem Kurs kannst du die Welt der Inchies entdecken! Inchies, das sind kleine Kunstwerke auf einem Quadrat, die du selbst aus verschiedenen Papieren, aus Stoffen, Filz, Leder und Bändern gestaltest und die du mit Perlen, Federn, Garnen und Glitzersteinen verzieren kannst. Mit diesen kleinen Kunstwerken kannst du deinen Pullis, T-Shirts oder auch Glückwunschkarten eine ganz außergewöhnliche persönliche Note geben.

Du kannst die Inchies aber auch als Schlüsselanhänger verwenden oder mehrere Inchies so zusammen kombinieren, dass ein neues größeres Kunstwerk entsteht.

20802

Birgit Drixler, Kunsterzieherin

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 02.11.22, 9.30-12.30 Uhr • 4 UStd. • 20,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 18,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 27. Oktober

### Geheimnisvolle Welt

Workshop für Kinder ab 8 Jahren in den Herbstferien



Hast du Lust einen geheimnisvollen Raum in 3 D zu gestalten? Vielleicht Zauberer und Feen im Elfenwald oder gefährliche Drachen, die eine Schatzhöhle bewachen? Oder Astronauten auf fernen Planeten? Wilde Tiere im Dschungel? Oder Abenteuer in der Tiefsee? Lass deinen Einfällen freien Lauf, alles ist möglich. Gestalte deine eigene Welt selbst in einem Karton, in den man durch ein kleines Guckloch hineinschauen kann. Mit Naturmaterialien, mit kleinen Tier- und Menschenfiguren, mit Kalenderblättern und Abbildungen aus Zeitschriften, mit Federn, Perlen, Seidenblumen, Transparentpapier und Farben schmückst du deinen Guckkasten aus.

20803

Birgit Drixler, Kunsterzieherin

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 03.11. und Freitag, 04.11.22, 9.30-12.30 Uhr
- 8 UStd. • 37,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 34,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 27. Oktober



### Schmuckdöschen selbst gestalten

Für Kinder von 8-13 Jahren in den Herbstferien

neu



Ihr gestaltet schöne individuelle Schmuckdöschen mit Glitzer, Steinen, Farbe, Stickern und weiteren Verzierungen. Ihr könnt eurer Kreativität freien Lauf lassen.

20804

Nadine Münch

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 05.11.22, 13.45-16.00 Uhr • 3 UStd. • 19,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 17,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 02. November

### Leicht und beweglich

Euch ist sicher schon aufgefallen, dass Blau nicht immer gleich aussieht. Im Museum werden wir mit Farbkarten verschiedene Blautöne untersuchen und ihnen Namen geben. Danach stellt ihr ein Mobile ganz in Blau her – leicht und beweglich.

Für Kinder von 6-7 Jahren

20811

Elisabeth Voigtländer

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 17.09.22, 11.00-12.30 Uhr • 2 UStd.
- 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung direkt beim Museum Blau • museumblau@posteo.de • Anmeldung bis 12. September

Für Kinder von 8-10 Jahren

20812

Elisabeth Voigtländer

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 24.09.22, 11.00-12.30 Uhr • 2 UStd.
- 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung direkt beim Museum Blau • museumblau@posteo.de • Anmeldung bis 19. September

### Mein eigenes Museum Blau

Gemeinsam werden wir im Museum der Frage nachgehen: „Welche blauen Sachen haben Menschen erfunden?“ und „Was ist in der Natur blau?“ Anschließend baut ihr aus Streichholzschachteln nach dem Setzkastenprinzip euer eigenes Museum Blau und könnt darin blaue Sammelstücke ausstellen.

Für Kinder von 6-7 Jahren

20813

Elisabeth Voigtländer

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 01.10.22, 11.00-12.30 Uhr • 2 UStd.
- 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung direkt beim Museum Blau • museumblau@posteo.de • Anmeldung bis 26. September

Für Kinder von 8-10 Jahren

20814

Elisabeth Voigtländer

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 08.10.22, 11.00-12.30 Uhr • 2 UStd.
- 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung direkt beim Museum Blau • museumblau@posteo.de • Anmeldung bis 04. Oktober

Für Schüler\*innen ab Klasse 5

### Comic- und Mangazeichnen

Für Schüler\*innen ab 12 Jahren und Erwachsene

Comiczeichnen und die japanische Variante Mangazeichnen haben gemeinsame Grundlagen. Mit Bleistift, Tusche und Pinsel entstehen Helden, Bösewichte, Feen und Zauberer. In einzelnen Übungen lernen die Teilnehmer\*innen den Entwurf



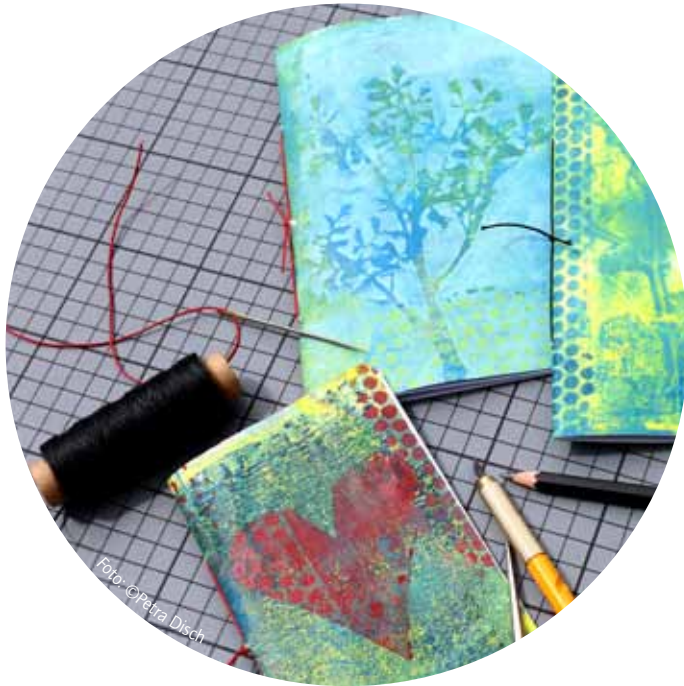
einer Figur mit Hilfe einfacher geometrischer Formen wie Kreis oder Oval. Das Endprodukt ist die selbstständig gezeichnete Comicfigur. Im Einzelnen geht es um die Aufteilung des Körpers, Darstellung von Menschen, Licht und Schatten, Skizzieren, Bewegung bis hin zum Entwurf eigener Figuren.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A4, Bleistifte HB/ 2B, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer, Comics oder Mangas.

20710

Christian Schura

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 29.10.22, 9.30-16.00 Uhr (incl. 30 Min Pause)
- 8 UStd. • 34,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 29,- EUR • Anmeldung bis 26. Oktober



## Drucken und Buchbinden

Für Schüler\*innen von 10-15 Jahren  
in den Herbstferien

neu



Kreative Köpfe aufgepasst! In diesem Kurs gestaltet ihr euer ganz persönliches Buch von Anfang bis Ende selbst. Unser Thema: Herbst bis Winter. Es können zum Kurs frische oder gepresste Blätter, Gräser oder Texte mitgebracht werden. Natürlich gibt es auch genügend Material vor Ort, um kreativ zu werden. Hier werden wir mit verschiedenen Drucktechniken arbeiten und am Ende des Kurses kann sich jede\*r über ein selbst gestaltetes sowie eigenhändig gebundenes Büchlein freuen.

20711

Jana Kühnle

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 31.10.22, 13.30-17.15 Uhr • 5 UStd. • 27,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 24,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 27. Oktober

## Linoldruck kreativ

Für Schüler\*innen von 10-15 Jahren

Ihr lernt die Grundkenntnisse und Techniken des Linoldrucks kennen und erhaltet die Möglichkeit, mit kreativen weihnachtlichen Ideen Karten, Geschenkpapier, Pappe oder Holzplatten zu bedrucken.

Bitte mitbringen: Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Kleidung, die schmutzig werden darf sowie Karten, Holzplatten zum Bedrucken.

20712

Atieh Salari

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 03.12.22, 10.00-13.15 Uhr, incl. 15 Min. Pause
- 4 UStd. • 24,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 21,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 01. Dezember

## T-Shirts und Taschen bemalen

Für Schüler\*innen von 10-15 Jahren  
in den Weihnachtsferien



Ihr gestaltet eure eigenen T-Shirts oder Stofftaschen mit euren Lieblingsmotiven und macht sie so zu einem einzigartigen Designobjekt.

Bitte mitbringen: Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Kleidung, die schmutzig werden darf. Eigene T-Shirts oder Stofftaschen (einfarbig) zum Bemalen.

20714

Atieh Salari

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 04.01. und Donnerstag, 05.01.23, 13.30-15.00 Uhr • 4 UStd. • 22,- EUR incl. Materialkosten
- Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 19,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 21. Dezember

Den Kurs **Vom Zeichenstift zum Computer für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene** finden Sie unter **Bildbearbeitung/Multimedia**, Seite 85

## Junge VHS

## Für Kindergarten- und Vorschulkinder

## Spielend Spanisch lernen

neu

Für Kindergartenkinder von 5-6 Jahren und Erstklässler\*innen  
Grundstufe A1

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Der Kurs richtet sich an alle Vorschulkinder und Erstklässler\*innen, die Lust und Freude haben, spielerisch die spanische Sprache zu entdecken. Die Kleinsten lernen Spanisch durch Musik und Lieder, Spiele und Bewegung, durch abwechslungsreiche und spielerische Aktivitäten, wie Basteln, Reime, Geschichten und vieles mehr.

Freies Unterrichtsmaterial

42202

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x freitags, ab 07.10.22, 16.00-16.45 Uhr • 6 UStd.
- 37,- EUR incl. Kopien

## Für Grundschul Kinder

### Resilienztraining für drachenstarke Kinder

Für Kinder der Klassen 3+4

Der Kurs „Drachenstarke Kinder“ unterstützt Kinder, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und mit Hilfe von Resilienz-Übungen widerstandsfähiger gegenüber Mobbing und Konfliktsituationen zu werden. Sie werden spielerisch und situativ an das ernste Thema Mobbing herangeführt. Hierbei werden verschiedenste Techniken eingesetzt: Einzel- und Gruppenübungen, Arbeit an den Glaubenssätzen der Kinder, Framing, Vermittlung von Regeln, Moral und Werten. Mit lockeren und realitätsnahen Rollenspielen, Geschichten, sowie vielen praktischen Übungen aus dem Alltag, lernen sie, mit Beleidigungen umzugehen. Die Inhalte wechseln zwischen schnellen Bewegungseinheiten und ruhigen Phasen, sodass jeder Lerntyp angesprochen und die Strategien im Umgang mit Mobbing und Konflikten bestmöglich und nachhaltig erlernt werden.

Der Kurs ersetzt keinen Arzt und keine Therapie.

10501

Verena Müller

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x donnerstags, ab 06.10.22, 15.00-16.30 Uhr • 8 UStd.
- 34,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister 24,- EUR • Anmeldung bis 30. September

### Fantasiereisen und Autogenes Training

Viele Kinder leiden schon im Grundschulalter unter Anspannung und Stress mit unterschiedlichen Ursachen. Sie haben Kopf- oder Bauchschmerzen, können sich nicht richtig konzentrieren und sind müde. Durch Fantasiereisen und Autogenes Training können die Kinder wieder zur Ruhe zu kommen.

Es wird mit einfachen und leichten Übungen, die immer und überall anzuwenden sind, meditiert, sich bewegt und gemalt. So lernen die Kinder, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ersetzt keinen Arzt und keine Therapie. Eine direkte Kursfortsetzung ist möglich.

Für Kinder der Klassen 1+2

30100

Anna Dobiasz

- 7 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x mittwochs, ab 21.09.22, 16.00-17.00 Uhr • 7 UStd.
- 30,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 20,- EUR
- Anmeldung bis 16. September

Für Kinder der Klassen 3+4

30101

Anna Dobiasz

- 7 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x mittwochs, ab 21.09.22, 17.15-18.15 Uhr • 7 UStd.
- 30,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 20,- EUR
- Anmeldung bis 16. September



### Lesen, vorlesen und Texte verstehen

Für Kinder der 2. Klassen der Südstadtschule Schwetzingen

Gezielte Aufgaben helfen den Kindern, ihre Lesekompetenz zu trainieren sowie ihre Sprach- und Betonungsfähigkeit zu verbessern. Durch gemeinsam und individuell gelesene Texte sowie darauf bezogene Fragen, welche die Kinder selbst erarbeiten und beantworten, wird zudem ein themenorientiertes Arbeiten erlernt. Rollenspiele helfen dabei, das Gelesene besser zu verstehen und in einen größeren Zusammenhang zu bringen. Am Ende des Kurses erhält jede\*r Teilnehmer\*in eine Urkunde. Bitte Block und Mäppchen mitbringen.

40502

Christine Lengler

- 5 - 7 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Südstadtschule
- 10 x mittwochs, ab 28.09.22, 14.45-15.30 Uhr • 10 UStd.
- 54,- EUR incl. Kopien • Anmeldung bis 23. September

### Vorbereitung und Sicherheit für den Deutschunterricht

Für Kinder der 4. Klassen der Südstadtschule Schwetzingen

Mit gezielten Leseübungen und darauf abgestimmten, kreativen Schreibaufgaben (z.B. Fortsetzungen, Nacherzählungen oder Reizwortgeschichten) soll der Einfallsreichtum sowie die Eigenständigkeit der Kinder gefördert und sie damit spielerisch auf die weiterführenden Schulen vorbereitet werden.

Doch auch die gezielte Sprach- und Schreibfertigkeit soll mit Diktatvorbereitungen, Grammatikübungen und dem Erlernen von Personenbeschreibungen oder Bildergeschichten ausgebaut werden. Am Ende des Kurses erhält jede\*r Teilnehmer\*in eine Urkunde. Bitte Block und Mäppchen mitbringen.

40505

Christine Lengler

- 5 - 7 Teilnehmer\*innen
- Schwetzingen, Südstadtschule
- 10 x dienstags, ab 27.09.22, 14.45-15.30 Uhr • 10 UStd.
- 54,- EUR incl. Kopien • Anmeldung bis 22. September

40506

Christine Lengler

- 5 - 7 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Südstadtschule
- 10 x mittwochs, ab 28.09.22, 14.00-14.45 Uhr
- 10 UStd. • 54,- EUR incl. Kopien • Anmeldung bis 23. September

### Spielend Spanisch lernen

Für Kinder der Klassen 2-4

Grundstufe A1

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Kurs richtet sich an alle Grundschul Kinder, die Lust und Freude haben, spielerisch die spanische Sprache zu entdecken. Durch Musik und Lieder, Spiele und Bewegung lernen die Kinder Spanisch auf spielerische und altersgerechte Weise. So nehmen sie ganz leicht neue Vokabeln und Wendungen auf. Im Vordergrund steht der Spaß!

Freies Unterrichtsmaterial

neu

42203

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x freitags, ab 07.10.22, 17.00-17.45 Uhr • 6 UStd.
- 37,- EUR incl. Kopien

## Für Schüler\*innen ab Klasse 5

### Resilienztraining für drachenstarke Schüler\*innen



Für Schüler\*innen der Klassen 5+6

„Stell dir vor, du bist schon lange gut, so wie du bist. Du hast schon alles, was du brauchst, um der Held in Deiner Welt zu sein.“

Der Kurs unterstützt Schüler\*innen, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und mit Hilfe von Resilienz-Übungen widerstandsfähiger gegenüber Mobbing und Konfliktsituationen zu werden. Sie werden spielerisch und situativ an das ernste Thema Mobbing herangeführt. Hierbei werden verschiedenste Techniken eingesetzt: Einzel- und Gruppenübungen, Arbeit an den Glaubenssätzen der Kinder, Framing, Vermittlung von Regeln, Moral und Werten. Mit lockeren und realitätsnahen Rollenspielen, Geschichten, sowie vielen praktischen Übungen aus dem Alltag, lernen sie mit Beleidigungen umzugehen. Die Inhalte wechseln zwischen schnellen Bewegungseinheiten und ruhigen Phasen, sodass jeder Lerntyp angesprochen und die Strategien im Umgang mit Mobbing und Konflikten bestmöglich und nachhaltig erlernt werden.

Der Kurs ersetzt keinen Arzt und keine Therapie.

10502

Verena Müller

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x donnerstags, ab 06.10.22, 16.45-18.15 Uhr • 8 UStd.
- 34,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 24,- EUR
- Anmeldung bis 30. September

### Resilienztraining für drachenstarke Teens




Für Schüler\*innen der Klassen 7+8 in den Herbstferien

„Manchmal musst du nur für ein paar Sekunden unglaublich mutig sein, um dein ganzes Leben zu verändern!“

Der Kurs „Drachenstarke Teens“ unterstützt Jugendliche dabei, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und mit Hilfe von Selbstbehauptungs- und Resilienz-Übungen widerstandsfähiger gegenüber Mobbing und Konfliktsituationen zu werden.

Mit einer Abwechslung aus theoretischen Erkenntnissen, Spaß und praktischen Übungen erlernen sie, wie sie sich in Konflikten und Mobbing-situationen am besten verhalten können. Hierbei werden verschiedenste Techniken wie Einzel- und Gruppenübungen, Arbeit an den Glaubenssätzen, Framing, Vermittlung von Regeln, Moral und Werten, sowie Suggestopädie (Future Paste) eingesetzt. Die Inhalte sind so aufeinander abgestimmt, so dass jeder Lerntyp angesprochen wird und die Strategien im Umgang mit Mobbing und Konflikten bestmöglich und nachhaltig erlernt werden.

Die Lerninhalte können einfach und direkt in der Praxis immer und überall eingesetzt werden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs ersetzt keinen Arzt und keine Therapie.

10503

Verena Müller

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 02.11. und Donnerstag, 03.11.22, jeweils 9.30-12.30 Uhr • 8 UStd. • 34,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 24,- EUR • Anmeldung bis 27. Oktober

### Trendy Nailstyling

Für Schüler\*innen von 10-15 Jahren in den Herbstferien




Heute kümmert ihr euch um eure Fingernägel, macht ein Handpeeling und übt eine richtige Maniküre. Wie feile ich richtig? Was kann ich tun bei brüchigen Fingernägeln? Wie lackiere ich richtig? Wie setze ich Glitzersteine? Wie geht „French Manicure“? Die Kursleiterin zeigt, was gerade im Trend liegt. Ihr übt nur an den eigenen Nägeln. Es werden keine dauerhaften Nagellacke und keine Kunstnägel verwendet.

30002

Nadine Münch

- 8 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 05.11.22, 10.00-13.00 Uhr • 4 UStd. • 19,- EUR
- Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 17,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 02. November

### Geführte Schneeschuhwanderung

Für Schneefans ab 14 Jahren und Erwachsene



Die altbewährte Sportart des Schneeschuhlaufens ermöglicht eine kräftesparende Fortbewegung im Tiefschnee und eignet sich für jede Altersgruppe. Ohne große Vorkenntnisse und nach einer kurzen Einweisung der Schneeschuhführer\*innen erfolgt eine gemütliche Wanderung durch die herrliche Bergwelt des Feldberges.

Leistungen: 3 Stunden geführte Schneeschuhwanderung incl. Leihschneeschuhe und Teleskopstöcke

30250

Thomas Bühler

- Sonntag, 22.01.23 • 4 UStd. • 42,- EUR incl. Leihrüstung
- Verbindlicher Ersatztermin: 05.02.23 • Anmeldung bis 13. Januar

30251

Thomas Bühler

- Sonntag, 19.02.23 • 4 UStd. • 42,- EUR incl. Leihrüstung
- Verbindlicher Ersatztermin: 05.03.23 • Anmeldung bis 10. Februar

### Langlaufkurs klassisch für Einsteiger\*innen

Für Schneefans ab 14 Jahren und Erwachsene



In dem eintägigen Einsteiger\*innen-Workshop werden die einfachen Technikformen des klassischen Langlaufs erlernt.

Die Kursteilnehmer\*innen werden von den Trainer\*innen fachgerecht angeleitet, damit sie diese faszinierende Wintersportart von Anfang an richtig genießen können.

In der Kursgebühr enthalten: 3 Stunden Langlaufkurs. Nicht enthalten ist die Leihrüstung (Skier, Schuhe, Stöcke), die auf Wunsch vor Ort erhältlich ist. Tagesgebühr: 19,- EUR

30252

Thomas Bühler

- Sonntag, 22.01.23 • 4 UStd. • 49,- EUR • Verbindlicher Ersatztermin: 05.02.23 • Anmeldung bis 13. Januar

30253

Thomas Bühler

Samstag, 18.02.23 • 4 UStd. • 49,- EUR • Verbindlicher Ersatztermin: 04.03.23 • Anmeldung bis 10. Februar



**Langlauf-Skatingkurs für Einsteiger\*innen**  
Für sportliche Schneefans ab 14 Jahren und Erwachsene



Skating hat sich aus dem nordischen Skilauf heraus entwickelt und findet aufgrund des sehr sportlichen Anreizes immer mehr Anhänger\*innen. Skating ist aber nicht gleich Skating, denn es wird zwischen verschiedenen Grundtechniken unterschieden. In diesem Kurs werden diese Grundtechniken (Schritttechniken sowie Stock- und Armtechniken) vermittelt, damit man für jedes Gelände vorbereitet ist und von Beginn an eine hohe Lauf-effektivität erreicht.

In der Kursgebühr enthalten: 3 Stunden Langlauf-Skatingkurs  
Nicht enthalten ist die Leih-ausrüstung (Skier, Schuhe, Stöcke), die auf Wunsch vor Ort erhältlich ist. Tagesgebühr: 22,- EUR

30254

Thomas Bühler

Samstag, 07.01.23 • 4 UStd. • 65,- EUR • Verbindlicher Ersatztermin: 05.02.23 • Anmeldung bis 19. Dezember

30255

Thomas Bühler

Sonntag, 05.02.23 • 4 UStd. • 65,- EUR • Verbindlicher Ersatztermin: 19.02.23 • Anmeldung bis 27. Januar



**Skikurs**

Für Einsteiger\*innen ab 13 Jahren und Erwachsene



Die Feldbergregion im Hochschwarzwald bietet die besten Voraussetzungen, im Winter viel Spaß zu erleben. Die Teilnehmer\*innen lernen unter fachkundiger Leitung Skifahren.

In der Kursgebühr enthalten: 3 Stunden Skikurs  
Nicht enthalten sind die Liftgebühren sowie Gebühren für Leih-ausrüstungen, die vor Ort erhältlich sind. Gebühren für Leih-ausrüstung Skiset (Stöcke, Skier, Schuhe): Tagesgebühr 16,- EUR für Erwachsene, 12,- EUR für Kinder und Jugendliche. Helme, Skibrillen oder Skihosen können ebenfalls vor Ort geliehen werden.

30257

Thomas Bühler

Sonntag, 22.01.23 • 4 UStd. • 42,- EUR • Verbindlicher Ersatztermin: 05.02.23 • Anmeldung bis 13. Januar

30258

Thomas Bühler

Sonntag, 19.02.23 • 4 UStd. • 42,- EUR  
• Verbindlicher Ersatztermin: 05.03.23  
• Anmeldung bis 10. Februar

**Snowboardkurs**

Für Einsteiger\*innen ab 13 Jahren und Erwachsene

Die Feldbergregion im Hochschwarzwald bietet die besten Voraussetzungen, im Winter viel Spaß zu erleben. Die Teilnehmer\*innen lernen unter fachkundiger Leitung Snowboarden.

In der Kursgebühr enthalten:

- 3 Stunden Snowboardkurs

Nicht enthalten sind Liftgebühren sowie Gebühren für Leih-ausrüstungen, die vor Ort erhältlich sind. Gebühren Leih-ausrüstung Boardset (Snowboard, Schuhe): Tagesgebühr 16,- EUR für Erwachsene, 12,- EUR für Kinder und Jugendliche

30259

Thomas Bühler

Sonntag, 22.01.23 • 4 UStd. • 42,- EUR • Verbindlicher Ersatztermin: 05.02.23 • Anmeldung bis 13. Januar

30260

Thomas Bühler

Sonntag, 19.02.23 • 4 UStd. • 42,- EUR • Verbindlicher Ersatztermin: 05.03.23 • Anmeldung bis 10. Februar

**Zusatzinfos für alle Wintersportkurse auf dem Feldberg:**

- Eigene Anreise zum Feldberg
  - Der Treffpunkt wird direkt von der Schneesportschule mitgeteilt.
  - Erfolgt eine Abmeldung nach dem Anmeldeschluss aufgrund von Krankheit, kann die Kursgebühr nicht zurück-erstattet werden.
  - Bei Kursausfall (Wetter oder Schneemangel) gilt der verbindliche Ersatztermin. Die Teilnehmer\*innen werden rechtzeitig von der Schneesportschule über das Verschieben der Kurse benachrichtigt. Die Teilnehmer\*innen sind verpflichtet, an den Ersatzterminen teilzunehmen, d.h. eine Abmeldung mit Rückerstattung der Kursgebühr ist nicht möglich.
  - Jugendliche ab 13 bzw. 14 Jahren können nur in Begleitung einer volljährigen Person teilnehmen.
  - Die Kontaktdaten werden an die Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg weitergeleitet. Von dort erhalten die Teilnehmer\*innen dann per E-Mail oder Post weitere Informationen zugeschickt.
- Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg, Telefon 0173 3908054 oder 07664 6137700.

**Gewusst wie: Computerschreiben**  
Für Kinder und Jugendliche von 10-15 Jahren in den Weihnachtsferien



Mit dem System der Firma ats (Accelerated Teaching Solutions) ist es für jede\*n möglich, das Tastenfeld eines Computers bedienen zu lernen

- in nur 4 Stunden! Das Trainingsprogramm kombiniert Erkenntnisse aus der Pädagogik, Hirnforschung sowie Assoziations- und Visualisierungstechniken.

Und das Wichtigste ist: es funktioniert.

Der Unterricht umfasst 4 Lektionen, die auf 2 x 2 Zeitstunden aufgeteilt werden. Aber auch hier gilt: „Übung



Foto: ©David Englund auf Pixabay

macht den Meister“. Nach jedem der beiden Unterrichtstage (Montag und Mittwoch) folgt ein Übungstag (Dienstag und Donnerstag) mit jeweils 2 Zeitstunden.

Teilnahmevoraussetzung: keine

50134

Dirk Jenning, Dipl.-Pädagoge

- 5 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 02.01. bis Donnerstag, 05.01.23, 10.00-12.00 Uhr
- 11 UStd. • 84,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 21. Dezember

### Präsentieren mit PowerPoint

Für Schüler\*innen ab Klasse 7  
in den Herbstferien



Bei den Jahresarbeiten und Referaten, die Schüler\*innen ab der 7. Klasse anfertigen müssen, wird auf eine wirkungsvolle Präsentation immer mehr Wert gelegt. In diesem Kurs lernst du den effizienten Einsatz der Präsentationssoftware PowerPoint kennen, um Referate ansprechend und überzeugend darzustellen mit interessanten Folienübergängen, individuellem Folien-Layout sowie eingebundenen Bildern und Soundeffekten. Bitte USB-Stick mitbringen.

50202

Isabelle Hettinger

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 02.11. und Donnerstag, 03.11.22, 10.00-12.15 Uhr (incl. 15 Min. Pause) • 6 UStd. • 50,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 27. Oktober

### Spiele programmieren mit SCRATCH

Für Schüler\*innen ab 11 Jahren  
in den Herbstferien



Du überlistest gerne Monster und Aliens, liebst rasante Wettkämpfe, findest alle versteckten Schätze und schreckst vor keiner kniffligen Aufgabe zurück? Dann bist du hier richtig, denn in diesem Kurs lernst du, solche Spiele zu programmieren. Das macht riesig Spaß.

Wir benutzen dazu die Programmiersprache Scratch. Sie wurde in den USA für Kinder und Jugendliche entwickelt, um ihnen durch spielerisches Lernen einen Einblick in die Grundstrukturen von Computerprogrammierung zu geben. Dieses Wissen wird dir in der digitalisierten Welt der Zukunft auch ansonsten von Nutzen sein. Und ganz nebenbei verbesserst du damit dein logisches und kreatives Denken. Bitte USB-Stick mitbringen.

50203

Peter Hetzler

- 4 - 6 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 02.11. bis Freitag, 04.11.22, 10.00-13.00 Uhr
- 12 UStd. • 99,- EUR • Anmeldung bis 27. Oktober

## Für Schüler\*innen ab Klasse 9

### Resilienztraining für drachenstarke Teens

Für Schüler\*innen der Klassen 9+10  
in den Herbstferien



„Kein Mensch auf dieser Welt ist wie du und genau das ist deine Stärke! Daher lerne sie zu nutzen.“

Der Kurs unterstützt Jugendliche dabei, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und mit Hilfe von Selbstbehauptungs- und Resilienz-Übungen widerstandsfähiger gegenüber Mobbing und Konfliktsituationen zu werden. Mit einer Abwechslung herausfordernder Übungen und Spaß erlernen sie, wie sie sich in Konflikten und Mobbingsituationen am besten verhalten können. Hierbei werden verschiedenste Techniken wie Einzel- und Gruppenübungen, Framing, Suggestopädie (Future Paste) eingesetzt. Jeder Lerntyp wird dabei angesprochen.

Gemeinsam erarbeiten wir die Unterschiede, Gefahren und Präventionsmöglichkeiten hinsichtlich des hoch aktuellen Themas Cybermobbing. Ziel des Kurses ist es, nachhaltig zu stärken, sodass die Jugendlichen mehr in sich ruhen und wissen, dass sie sich auf ihre Stärken verlassen können und in der Lage sind, auch negative Meinungen über sich auszuhalten, damit sie sich nicht emotional von anderen Menschen schikanieren lassen. Das kann auch eine Vorbereitung auf das Berufsleben sein. Die Lerninhalte können einfach und direkt in der Praxis immer und überall eingesetzt werden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Der Kurs ersetzt keinen Arzt und keine Therapie.

10504

Verena Müller

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 04.11.22, 10.00-17.00 Uhr (Pausen und Mittagessen nach Absprache) • 8 UStd. • 34,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister 24,- EUR • Anmeldung bis 27. Oktober

### Online-Kurs: Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Für Schüler\*innen ab Klasse 9



Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Online-Kurses.

50620

Helmut Lange

- 3 - 10 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zugangslink
- Donnerstag, 13.10.22, 16.00-18.00 Uhr • 3 UStd.
- 23,- EUR • Anmeldung bis 06. Oktober

**Prüfungsvorbereitung**

**Vorbereitung auf die Kommunikationsprüfung im Fach Englisch** neu

Dieser Kurs richtet sich an Abiturient\*innen und soll diese auf die bevorstehende Kommunikationsprüfung vorbereiten. We will mainly speak English, practice your general English skills and prepare you to succeed in your upcoming exams. Additionally, we will take a closer look at the different parts and specific tasks in the exam. Keep calm and come to this class!

40602

Tamara Weidmann

- 5 - 6 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x samstags, ab 14.01.23, 9.45-13.00 Uhr • 12 UStd.
- 60,- EUR • Anmeldung bis 10. Januar

**Abiturvorbereitung Mathematik**

Für Mathemuffel

Wer den Satz: „In Mathe war ich immer schlecht ...!“ bejahen kann, ist in diesem Kurs für die Vorbereitung des Mathe-Abis richtig aufgehoben. Der Kurs richtet sich an Schüler\*innen des Abiturjahrgangs, die den Abiturstoff übersichtlich wiederholen und vorbereiten möchten. Die Schüler\*innen werden sowohl auf den Pflichtteil ohne GTR als auch auf den Wahlteil mit GTR vorbereitet.

Behandelt werden folgende Themen:

Aus der Analysis: Gleichungen, Ableitungen, Stammfunktionen,



Elemente der Kurvendiskussion, das Bestimmen von Funktionstermen, Zusammenhänge zwischen Funktionen und ihren Ableitungen sowie die Erklärung und Anwendung mathematischer Begriffe. Aus der analytischen Geometrie: Lineare Gleichungssysteme, Aufstellen von Ebenengleichungen, Lage von Gerade(n)/Ebene(n), Abstände und Winkel.

Aus der Stochastik: Laplace-Wahrscheinlichkeiten, Bernoulli-Experimente, Binomialverteilung und Normalverteilung sowie Baumdiagramme. Hinweis: Der Kurs richtet sich an Schüler\*innen der allgemeinbildenden Gymnasien, er ist nicht geeignet für Schüler\*innen der Wirtschaftsgymnasien.

Zu diesem Kurs wird im Frühjahr 2023 ein Folgekurs bis zur Abiturprüfung angeboten.

60721

Isabelle Hettinger, Mathematik-Studentin

- 7 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 23.09.22, 15.30-17.00 Uhr • 24 UStd.
- 94,- EUR • Anmeldung bis 20. September

**Ferienkurse auf einen Blick**



Datum	Uhrzeit	Kurs	Ort	Kurs-Nr.	Seite
<b>Herbstferien</b>					
<b>Grundschüler*innen</b>					
Mo 31.10.22	09:30	Riesentortenstück	Schwetzingen	20801.....	13
Mi 02.11.22	09:30	Inchies – Kreativität im Quadrat	Schwetzingen	20802.....	13
Mi 02.11.22	14:00	Malkurs	Schwetzingen	20701.....	12
Mi 02.11.22	16:00	Tassen und Gläser bemalen	Schwetzingen	20702.....	13
Do 03.11.22	09:30	Geheimnisvolle Welt	Schwetzingen	20803.....	14
Do 03.11.22	10:00	Steinzeit-Detektive	Schwetzingen	20602.....	12
Do 03.11.22	14:00	Von Schwetzingen nach Babylon	Schwetzingen	20603.....	12
Sa 05.11.22	13:45	Schmuckdöschen selbst gestalten	Schwetzingen	20804.....	14
<b>Schüler*innen ab Klasse 5</b>					
Mo 31.10.22	13:30	Drucken und Buchbinden	Schwetzingen	20711.....	15
Mi 02.11.22	10:00	Spiele programmieren mit SCRATCH	Schwetzingen	50203.....	19
Sa 05.11.22	10:00	Trendy Nailstyling	Schwetzingen	30002.....	17
<b>Schüler*innen ab Klasse 7</b>					
Mi 02.11.22	09:30	Resilienztraining	Schwetzingen	10503.....	17
Mi 02.11.22	10:00	Präsentieren mit PowerPoint	Schwetzingen	50202.....	19
<b>Schüler*innen ab Klasse 9</b>					
Fr 04.11.22	10:00	Resilienztraining	Schwetzingen	10504.....	19
<b>Weihnachtsferien</b>					
<b>Grundschüler*innen</b>					
Mo 02.01.23	09:00	Malen, drucken, ausprobieren (JuKu Brühl)	Brühl	20760.....	88
Mi 04.01.23	11:00	T-Shirts und Taschen bemalen	Schwetzingen	20705.....	13
<b>Schüler*innen ab Klasse 5</b>					
Mo 02.01.23	10:00	Computerschreiben	Schwetzingen	5013415.....	18
Mi 04.01.23	13:30	T-Shirts und Taschen bemalen	Schwetzingen	20714.....	15

## Abiturvorbereitung Mathematik

### Für Expert\*innen

Dieser Kurs ist geeignet für Schüler\*innen mit guten Noten. Der Kurs richtet sich an Schüler\*innen des Abiturjahrgangs, die den Abiturstoff übersichtlich wiederholen und vorbereiten möchten. Die Schüler\*innen werden sowohl auf den Pflichtteil ohne GTR als auch auf den Wahlteil mit GTR vorbereitet.

Behandelt werden folgende Themen:

Aus der Analysis: Gleichungen, Ableitungen, Stammfunktionen, Elemente der Kurvendiskussion, das Bestimmen von Funktionstermen, Zusammenhänge zwischen Funktionen und ihren Ableitungen sowie die Erklärung und Anwendung mathematischer Begriffe.

Aus der analytischen Geometrie: Lineare Gleichungssysteme, Aufstellen von Ebenengleichungen, Lage von Gerade(n)/Ebene(n), Abstände und Winkel.

Aus der Stochastik: Laplace-Wahrscheinlichkeiten, Bernoulli-Experimente, Binomialverteilung und Normalverteilung sowie Baumdiagramme. Hinweis: Der Kurs richtet sich an Schüler\*innen der allgemeinbildenden Gymnasien, sie sind nicht geeignet für Schüler\*innen der Wirtschaftsgymnasien.

Zu diesem Kurs wird im Frühjahr 2023 ein Folgekurs bis zur Abiturprüfung angeboten.

60722

Isabelle Hettinger, Mathematik-Studentin

- 7 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 23.09.22, 17.15-18.45 Uhr • 24 UStd.
- 94,- EUR • Anmeldung bis 20. September

## Für Frauen

### Frauenforum – Vormittagsprogramm

Sind Sie an Vorträgen aus den Bereichen Kunst, Psychologie, Soziologie, Politik, Geographie, Literatur und Kunstgeschichte interessiert? Dann begrüßen wir Sie gerne in unserem Frauenforum am Vormittag. Gasthörer\*innen 6,- EUR/Vortrag

10000

Moderation: Monika Walliser

- 15 - 40 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 21.09.22, 9.30-11.00 Uhr • 24 UStd.
- 60,- EUR • Anmeldung bis 16. September

### Auswirkungen des Klimawandels

Vortrag

10001

Dr. Paula Stehrer-Schmid, Dipl. Chemikerin

Mittwoch, 21.09.22, 9.30-11.00 Uhr

### Murals in Mannheim – Kunstmuseum im Freien

Stadtrundgang zu den im Rahmen von Stadt.Wand.Kunst entstandenen bemalten Häuserfassaden in Mannheim

10002

Heidi Feickert

- Mittwoch, 28.09.22, 10.30-12.00 Uhr
- Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt.
- Anmeldung bei Monika Walliser

### Zu Fuß 6.000 km – Von Ingelheim nach Jerusalem

Multivisionsshow

10003

Stefan Spangenberg

Mittwoch, 05.10.22, 9.30-11.00 Uhr

### Über allem der Atlantik

#### Besatzungskind – Freiheitskind

Autobiographisches Gespräch und zeitgeschichtliche Aufarbeitung

10004

Susanna Martinez

Doris Steinbeißer

Mittwoch, 12.10.22, 9.30-11.00 Uhr

### Catharina Treu – eine ungewöhnliche Frau

#### Erste Kunstprofessorin in Europa

Vortrag

10005

Dr. Gabriele M. Thölken

Mittwoch, 19.10.22, 9.30-11.00 Uhr

### Die Himmelsscheibe von Nebra und ihre Zeit

#### Die ersten Kalender in der Geschichte

Vortrag

10006

Nadine Grimmig

Mittwoch, 26.10.22, 9.30-11.00 Uhr

### Wasser – unser Lebenselixier in Dichtung und Kulturgeschichten

Vortrag

10007

Dr. Gabriele Berrer-Wallbrecht, Islamwissenschaftlerin

Mittwoch, 09.11.22, 9.30-11.00 Uhr

### Richard Avedon – der Magier mit der Kamera

Vortrag

10008

Diana Liesegang, M.A.

Mittwoch, 16.11.22, 9.30-11.00 Uhr



Foto: © Heidi Feickert

**Pilger, Tempel, Prozessionen**  
**Fünf Weltreligionen mit Lichtbildern illustriert**

Vortrag  
 10009  
 Hans-Joachim Schatz  
 Mittwoch, 23.11.22, 9.30-11.00 Uhr

**Der Weihrauchhändler**  
**Eine Erzählung**

Autorenlesung  
 10010  
 Salim Alafenisch  
 Mittwoch, 30.11.22,  
 9.30-11.00 Uhr

**Burma – das Land  
 der goldenen  
 Pagoden**

Vortrag  
 10011  
 Markus Seidl  
 Mittwoch, 07.12.22,  
 9.30-11.00 Uhr

**Hans Christian  
 Andersen**  
**Das Leben ein Märchen**

Vortrag  
 10012  
 Dr. Anja Pohsner  
 Mittwoch, 14.12.22, 9.30-11.00 Uhr

**Weitere Kurse rund um die Gesundheit, Entspannung, Fitness und Tanz siehe unter:**

- Gesundheit & Fitness, Seite 54 ff
- Ketsch, Seite 92
- Plankstadt, Seite 100

Den Vortrag **Die Habsburger und ihre Zeit** von Diana Liesegang finden Sie auf Seite 42

**Zumba® Gold**  
**Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse**

Ein außergewöhnliches Gesundheitsprogramm mit einem Latinomix aus Salsa, Flamenco, Samba, Merengue etc, bringt jede Hüfte zum Schwingen. Ohne Vorkenntnisse kann jede Frau gleich welchen Alters und welcher Figur Spaß an der sportlichen Fiesta entwickeln. Kombiniert mit Musik und Tanz fließen Elemente aus dem Beckenbodentraining und der Rückenschule bei dem Fitnesstraining ein. Fühle Dich wohl und tanz in Deinem eigenen Tempo! Wir stärken die weibliche Mitte mit den Tänzen aus dem Körperzentrum (Bewegungsansatz). Vermittelt werden in dem Ausdauertraining südamerikanische Grundfiguren. Der variantenreiche Gruppentanz koloriert mit Alegria del Latino, ist ein echtes Erlebnis. Vamos a bailar! Tanz-Niveau: Tanzanfängerinnen/Workout-Niveau: geringe Intensität



Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung, Turnschuhe (sind optimal mit Drehpunkt) und bringen Sie sich etwas zu Trinken mit. Weitere Infos zur Kursleiterin unter <https://www.zumba.com/en-US/profile/andrea-uhde/645016>

**20520**  
**Andrea Uhde**  
 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hirschacker-Grundschule • 15 x dienstags, ab 04.10.22, 20.00-21.00 Uhr  
 • 20 UStd. • 85,- EUR • Anmeldung bis 29. September

**Grundlagen der Fotografie für Frauen**

Die Familie im Bild ist mal wieder viel zu klein geraten? Das tolle Fotomotiv – leider verwackelt? Und die Nachtaufnahme der atemberaubenden Skyline einer Großstadt ist einfach nur kriselig? Patzer, die wirklich jedem passieren können, der eher selten eine Fotokamera zur Hand hat! Aber Sie müssen kein Profi sein, um mit den nächsten Urlaubsschnappschüssen oder Fotos von Familienfeiern für staunende Gesichter zu sorgen. In diesem Kurs lernen Sie, mit welchen Grundlagen und kleinen Tricks Sie demnächst echte Hingucker zaubern. Ein Kurs für Anfängerinnen und nur für Frauen! Dabei stehen nicht einzelne technische Details im Vordergrund, sondern ein routinierter Umgang mit den grundlegenden Funktionen Ihrer Kamera. Themen: Belichtungszeit, Automaten, Blende, Schärfentiefe, Brennweite, Perspektive, Bildgestaltung, Zeit für Fragen sowie praktische Übungen und Bildbesprechung. Bitte eigene Kamera, genügend Speicherkarten, geladene Akkus und die Gebrauchsanweisung der Kamera mitbringen.

**21110**  
**Sibylle Wegner, Fotografenmeisterin**  
 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
 • Freitag, 21.10., 18.00-20.15 Uhr und Samstag, 22.10.22, 10.00-13.45 Uhr • 8 UStd. • 58,- EUR • Anmeldung bis 18. Oktober

**Mit Hatha-Yoga in eine glückliche Woche**  
**Grundkurs für Frauen am Vormittag**

Dieser Kurs ist sowohl für Einsteigerinnen als auch für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen geeignet. Sie werden in grundlegende Haltungen des Yoga eingeführt, wobei die Übungen auf die Bedürfnisse und körperlichen Gegebenheiten der Frau ausgerichtet sind. Der Schwerpunkt liegt auf der Harmonisierung von Bewegung und Atem, was sich wiederum positiv auf den gesamten Organismus auswirkt.

**30105**  
**Susanne L. Mai**  
 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
 • 7 x montags, ab 19.09.22, 8.30-9.45 Uhr • 12 UStd.  
 • 67,- EUR • Anmeldung bis 14. September

**30106**  
**Susanne L. Mai**



- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 7 x montags, ab 05.12.22, 8.30-9.45 Uhr • 12 UStd.
- 67,- EUR • Anmeldung bis 30. November

### Mit Hatha-Yoga in eine glückliche Woche Für Frauen am Vormittag - Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Frauen geeignet, die bereits Yogakurse besucht haben und als Fortgeschrittene gern in der Gruppe und unter Anleitung üben möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der Harmonisierung von Bewegung und Atem, was sich wiederum positiv auf den gesamten Organismus auswirkt. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und ggf. warme Socken.

30107

Susanne L. Mai

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 14 x montags, ab 19.09.22, 10.00-11.30 Uhr • 28 UStd.
- 150,- EUR

### Beckenbodengymnastik

#### Mehr Lebensqualität durch ganzheitlich trainierte Muskeln

Mit wohltuenden und kräftigenden Übungen zu Bewegung, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Beckenbodens kennen.

Dadurch wird das Becken optimal aufgerichtet. Beweglichkeit und Kraft, Ihre Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit verbessern sich. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben beckenbodenstärkende Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag beckenbodenstärkend gestaltet werden kann und Übungen, z.B. für kurze Pausen am Arbeitsplatz, ergänzen das Training. Sie erhalten ein gutes Körpergefühl und haben Spaß. Förderung durch die Krankenkassen möglich.

Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30109

Susanne Zirk, Physiotherapeutin

- 5 - 6 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x dienstags, ab 27.09.22, 15.00-16.00 Uhr • 13 UStd.
- 89,- EUR incl. Schnellhefter „Kursmanual Beckenbodengymnastik“ • Anmeldung bis 22. September

### EDV kompakt von Frau zu Frau

#### Für Berufsrückkehrerinnen und Frauen, die ihre Computerkenntnisse auffrischen möchten

Ungestört etwas Neues lernen, Freude am Computer entwickeln können Frauen manchmal am besten, wenn sie unter sich sind. Wir bieten Ihnen hier die Möglichkeit, den Durchblick zu bekommen, Ihre Fragen zu stellen und in dem Tempo fortzuschreiten, das für Sie passt.

Inhalte: Grundlagen der EDV, Computer heute, groß, klein oder flach, Betriebssystem Win 10/11; Dokumente und Ordner, Texte schreiben, Grafiken und Multimedia, im Internet surfen und suchen, Anwendungspraxis.

Teilnahmevoraussetzungen: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“

50123

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 2x donnerstags, 10.11. und 17.11. und Dienstag, 15.11.22, 9.00-12.00 Uhr • 12 UStd. • 113,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmerinnen) möglich • Anmeldung bis 08. November

### Fit für freies Reden Rhetorik für Frauen

Sachkunde in der Kommunikation zu zeigen, bringt im Beruf und auch im Privatleben Vorteile. Gerade schwierige Gesprächs- und Redesituationen wollen erfolgreich gelöst werden. Wie wirken Sie kommunikativ auf andere, z.B. mit Ihrer Körpersprache? Das Spiegeln über das eigene Auftreten soll Mut machen! Wie jede einzelne ihr Durchsetzungsvermögen gestalten will, bestimmt sie selbst. Als Unterstützung gibt es hier eine Portion Kenntnisse zum weiblichem Kommunikationsverhalten. Frauen wollen mit ihren Wortbeiträgen etwas bewirken und partizipieren, auch in der ersten Reihe stehen. Der Eindruck zurückgedrängt zu werden, entspricht jedoch immer noch der Realität. Das liegt vielleicht daran, dass Frauen in Konflikten schneller einknicken und sich weniger mutig zu behaupten wissen. Was löst der Satz „Sind Sie sich da ganz sicher?“ bei Ihnen aus? Ein verständnisvolles Gesprächsverhalten, es wird auch kooperativ genannt, ist nicht in allen Situationen positiv und weiterführend. Verständnis sollten Frauen zu allererst für ihre eigenen Ziele entwickeln. Die anerzogene Rücksichtnahme gehört auf den Prüfstand. Entwickeln Sie Ihren Stil. Übung macht die Meisterin.

50630

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr, Kommunikationswirtin

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 22.10.22, 13.15-17.00 Uhr • 5 UStd. • 36,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 19. Oktober

## Aktive Senior\*innen

Die folgenden Kurse sind thematisch und inhaltlich speziell für ältere Menschen gedacht. Sie finden vor- oder nachmittags statt. Die Gebühren sind bereits ermäßigt.

### VHS-Treff

#### „Älter werden – Leben gewinnen“

Wer beim Älter werden Leben gewinnen möchte, sollte sich stets geistig und körperlich betätigen. Neben Vorträgen über Kunst, Kultur, Musik, Literatur und Länderkunde bietet der VHS-Treff auch die Möglichkeit des Gedankenaustauschs und der Kontaktpflege mit Gleichgesinnten.

10020

Moderation: Angelika Elsner

- Schwetzingen, Volkshochschule • 8 x mittwochs, ab 05.10.22, 15.00-16.30 Uhr • 16 UStd. • 8,- EUR Tageskasse für Vorträge in der Volkshochschule

### Zu Fuß 6.000 km – von Ingelheim nach Jerusalem

Multivisionsshow

10021

Stefan Spangenberg

- Mittwoch, 05.10.22, 15.00-16.30 Uhr

## Über allem der Atlantik

Besatzungskind - Freiheitskind

Autobiografisches Gespräch und zeitgeschichtliche Aufarbeitung

10022

Susanna Martinez

Doris Steinbeißer

Mittwoch, 12.10.22, 15.00-16.30 Uhr

## Frauen in der BASF - „die Anilinerinnen“ von 1865 bis heute

Vortrag

10023

Dagmar Krebaum, M.A.

Mittwoch, 02.11.22, 15.00-16.30 Uhr

## Alexander von Humboldt

Sein viel bewegtes Leben

Vortrag

10024

Hans-Joachim Schatz

Mittwoch, 16.11.22, 15.00-16.30 Uhr



## Mythos Rhein

Ein Lebensstrom, der Deutschland verbindet

Vortrag

10025

Nadine Grimmig

Mittwoch, 07.12.22,

15.00-16.30 Uhr

## Johannes Brahms zum 125. Todestag

Vortrag

10026

Dr. Anja Pohsner

Mittwoch, 14.12.22, 15.00-16.30 Uhr

## Die Grafschaft Durham und ihre Reichtümer

Zu Gast bei Harry Potter und Kaiser Hadrian

Vortrag

10027

Diana Liesegang, M.A.

Mittwoch, 11.01.23, 15.00-16.30 Uhr

## Feste feiern am Schwetzingen Hof

Vortrag

10028

Wolfgang Schröck-Schmidt, M.A.

Mittwoch, 25.01.23, 15.00-16.30 Uhr

Den Vortrag **Die Habsburger und ihre Zeit** von Diana Liesegang finden Sie auf Seite 42

Den Kurs **Waldbaden** - sich mit der Natur verbinden finden Sie auf Seite 97. Das geht auch mit Rollstuhl, Rollator und Co.

## Mit Menschen für Menschen

Ihr Partner  
für Pflege  
älterer Menschen

## Caritas-Altenzentrum Sancta Maria



Schönauer Straße 2-4  
68723 Plankstadt  
Telefon 06202/83-0  
Fax 06202/83-930

E-Mail: [caz.plankstadt@caritas-rhein-neckar.de](mailto:caz.plankstadt@caritas-rhein-neckar.de)  
[www.caritas-plankstadt.de](http://www.caritas-plankstadt.de)

## Ihr Theaterbus



Seit 2012 bietet das Theater und Orchester Heidelberg einen besonderen Service an: Den Theaterbus Heidelberg! Der Bus bringt kulturgebeuterte Theatergänger/innen aus den umliegenden Gemeinden ganz entspannt und ohne die lästige Parkplatzsuche direkt ins Heidelberger Theater.

Auch in der kommenden Spielzeit fährt der Theaterbus Heidelberg 32 umliegende Gemeinden an.

Interessierte Theaterbesucher/innen können entweder ein komplettes Paket buchen (6 Vorstellungen der unterschiedlichsten Genres inkl. Hin- und Rückfahrt, mit einer Ersparnis von über 50 EUR) oder auch einzelne Vorstellungen, zu denen der Theaterbus Heidelberg fährt. Die Tickets werden mit der Rechnung und den Abfahrtszeiten bequem per Post nach Hause geliefert. Und für eine perfekte Einstimmung im Vorfeld sorgt eine Stückerführung zu der jeweiligen Inszenierung, die während der Busfahrt von CD eingespielt wird.

Auch an Besucher/innen mit Handicaps wird selbstverständlich gedacht. Um auch ihnen ein Theatererlebnis zu ermöglichen, bieten wir auch für Rollstühle befahrbare Fahrzeuge an!

Anmeldung bis 1 Monat vor der jeweiligen Theaterfahrt

Kosten, inkl. Hin- und Rückfahrt:

Kategorie	Paket	Einzel
I	201 EUR	42 EUR
II	183 EUR	37 EUR
III	162 EUR	33 EUR
IV	132 EUR	25 EUR



Schwerbehinderte, Schüler\*innen, Studierende, Bundesfreiwilligendienstleistende sowie Inhaber\*innen des Heidelberg-Passes+ erhalten eine Ermäßigung.

Für weitere Informationen und Ticketbuchungen kann man sich direkt an Susanne Niemann, Theater und Orchester Heidelberg wenden, Tel.: 06221 5835 353 oder auch per E-Mail an: susanne.niemann@heidelberg.de.

### Rusalka

**Lyrisches Märchen in drei Akten von Antonín Dvořák**

20301

Heidelberg, Theater der Stadt Heidelberg, Marguerresaal

• Sonntag, 13.11.22, 15.00-17.00 Uhr

### Ulysses

**Barockoper in drei Akten von Reinhard Keiser**

20302

Schwetzingen, Rokoko-Theater • Sonntag, 22.01.23, 15.00-17.00 Uhr • Zu dieser Veranstaltung ist in Schwetzingen kein Zutrieb vorgesehen.

### Sunset Boulevard

**Musik von Andrew Lloyd Webber / Buch und Gesangstexte von Don Black und Christopher Hampton**

**Basierend auf dem Film von Billy Wilder / Deutsch von Michael Kunze**

20303

Heidelberg, Theater der Stadt Heidelberg, Marguerresaal

• Sonntag, 12.02.23, 15.00-17.00 Uhr

## Fit im Alter bleiben – Seniorentanz betreiben!

neu

**Für Anfänger\*innen und Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen**

Sie sind herzlich eingeladen, den Seniorentanz einmal kennenzulernen und mit Freude dabei zu bleiben! Seniorentanz ist eine partnerunabhängige Tanzform, aktiviert ganzheitlich, verbessert die Alltagskompetenz und steigert die Lebensqualität. Es werden Kreistänze, Blocktänze und zwischendurch auch ein Tanz im Sitzen dabei sein. Musik weckt Freude und ist dadurch förderlich für die Gesundheit! Wir tanzen mit den drei G's der Gesundheit: Wir tun etwas für unsere Gelenke und Muskeln, für unser Gedächtnis, und die Geselligkeit kommt auch nicht zu kurz! Bewegung mit Musik und in Gemeinschaft hält fit und senkt nach neuesten Studien sogar das Demenzrisiko. Bitte für die Pausen etwas zum Trinken mitbringen!

20523

**Adelheid Beigel**

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x samstags, ab 08.10.22, 15.00-16.30 Uhr • 8 UStd.
- 35,- EUR • Anmeldung bis 05. Oktober

### Gymnastik 60+

Koordination, Gleichgewicht und Gelenkigkeit beim Älterwerden zu erhalten, oder sogar noch zu verbessern, ist das Ziel dieses Kurses. In einer kleinen Gruppe individuell auf die Teilnehmer\*innen eingehen, an den Schwachpunkten arbeiten, ist ebenso das Ziel, wie beginnender Arthrose vorzubeugen.

30202

**Margot Beuth**

- 6 - 7 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 27.09.22, 9.00-10.00 Uhr • 20 UStd.
- 87,- EUR • Anmeldung bis 22. September

### Wirbelsäulengymnastik

Es ist schon ein Kreuz mit dem Kreuz! Immer wieder zwick es hier und zwackt es dort. Steuern Sie selbst den Beschwerden entgegen. Gymnastik wirkt wie ein kleiner Jungbrunnen. Sie kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher und fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen. Zudem hält sie die Gelenke geschmeidig. Wer seinen Körper fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben. Nach einem kurzen Aufwärmtraining werden wichtige Muskelgruppen gekräftigt und/oder gedehnt, Gelenke schonend mobilisiert und rückengerechte Verhaltensweisen für den Alltag ausprobiert. Entspannungsübungen schließen die Übungsstunde ab.

30204

**Margot Beuth**

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x freitags, ab 30.09.22, 9.00-10.00 Uhr • 20 UStd.
- 87,- EUR • Anmeldung bis 27. September

Weitere **Gymnastikkurse** finden Sie unter **Gesundheit & Fitness**, Seite 57 f

### Englisch Schritt für Schritt - Grundstufe A1.1



Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse  
 Sie reisen im Urlaub in die USA, haben Verwandte im Ausland oder wollen einfach Ihre lang verschütteten Englischkenntnisse auffrischen? Dann sind Sie hier richtig. Ein angepasstes Lern-tempo erleichtert den Einstieg.  
 Lehrbuch: Easy English A1.1 ab L1 (Cornelsen-Verlag)

40606

Christina Baumeyer

- 6 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 21.09.22, 10.15-11.45 Uhr • 24 UStd.
- 95,- EUR incl. Kopien

### Englisch Schritt für Schritt - Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen  
 Sie reisen im Urlaub in die USA, haben Verwandte im eng- lischsprachigen Ausland oder wollen einfach Ihre lang verschüt- teten Englischkenntnisse auffrischen? Dann sind Sie hier richtig. Ein angepasstes Lerntempo erleichtert den Einstieg.  
 Lehrbuch: Easy English A1.1 ab L 14 (Cornelsen-Verlag)

40607

Christina Baumeyer

- 6 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 21.09.22, 8.30-10.00 Uhr • 24 UStd.
- 95,- EUR incl. Kopien

### Englisch Schritt für Schritt - Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen  
 Newcomers welcome!  
 Lehrbuch: Easy English A1.2 ab L 13 (Cornelsen-Verlag)

40608

Christina Baumeyer

- 10 - 13 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 29.09.22, 10.45-12.15 Uhr • 30 UStd.
- 95,- EUR incl. Kopien

### Englisch am Vormittag - Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen  
 Newcomers welcome!  
 Lehrbuch: Easy English A2.1 ab L 10 (Cornelsen-Verlag)

40609

Christina Baumeyer

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 13.10.22, 9.00-10.30 Uhr • 24 UStd.
- 95,- EUR incl. Kopien

### Englisch Schritt für Schritt – Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen  
 Newcomers welcome!  
 Lehrbuch: Easy English A2.1 ab L 13 (Cornelsen-Verlag)

40610

Christina Baumeyer

- 10 - 13 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 20.09.22, 10.45-12.15 Uhr
- 30 UStd. • 95,- EUR incl. Kopien

### Englisch Schritt für Schritt - Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen  
 Lehrbuch: Easy English A2.2 ab L 1 (Cornelsen-Verlag)

40611

Christina Baumeyer

- 10 - 13 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 20.09.22, 9.00-10.30 Uhr • 30 UStd.
- 95,- EUR incl. Kopien

### Englisch für Frühaufsteher\*innen - Mittelstufe B1.2 Early Birds

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen  
 „The beautiful thing about learning is that nobody can take it away from you!“ (B.B.King)  
 Reading, everyday talk, discussing interesting topics and our coursebook give the „Early Birds“ a good „take off“ for the new week. Newcomers are welcome!  
 Lehrbuch: Easy English B1.2 ab L 2 (Cornelsen-Verlag) und Lektüre

40612

Margarete Kühbauch

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 19.09.22, 8.30-10.00 Uhr • 24 UStd.
- 93,- EUR incl. Kopien

### English for Advanced Senior Learners - Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen  
 „Always walk through life as if you have something new to learn and you will.“ (Vernon Howard)  
 During our weekly meetings we read, talk about everyday matters, discuss interesting topics and do lots of revision.

Our coursebook contains a wide range of exercises, listening comprehensions, films etc.

Lehrbuch: Easy English B1.2 ab L 11 (Cornelsen-Verlag)

40613

Margarete Kühbauch

- 6 - 9 Teilneh- mer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 21.09.22, 10.15- 11.45 Uhr • 24 UStd.
- 93,- EUR incl. Kopien

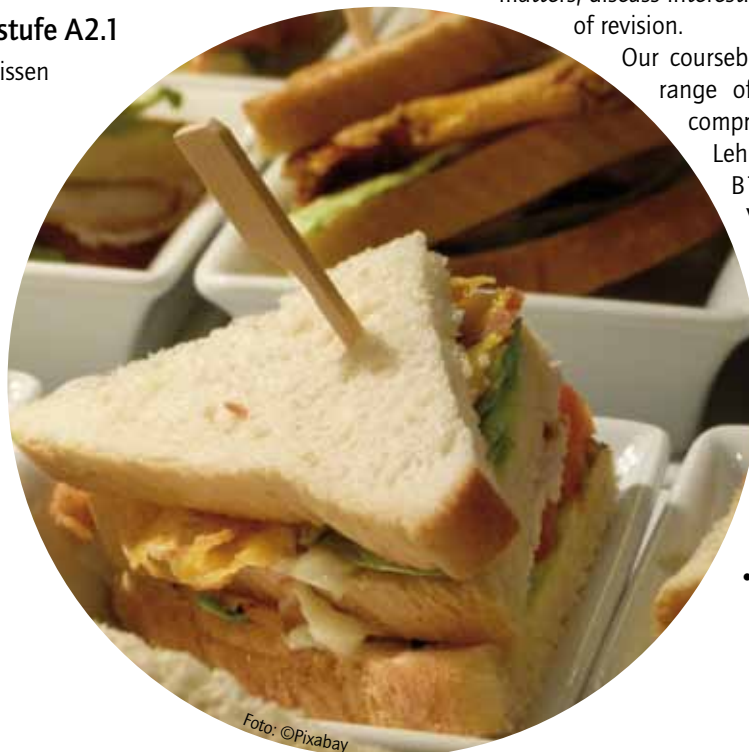


Foto: ©Pixabay



## Cinema polyglott – Kino international

In Kooperation mit dem Central Kino Ketsch e.V. bieten wir Filmvorführungen in **Originalsprache mit Untertiteln (OmU)** an. Ergänzen Sie das Sprachenlernen in Ihrem Kurs durch ein Filmerlebnis ganz in Ihrer Nähe. Mit dem Kino freuen wir uns über Ihren Besuch. Die Filme beginnen jeweils um 19.30 Uhr. Eintritt: 6,50 EUR

Die Filme werden zeitnah in der örtlichen Presse, den Mitteilungsblättern, auf unserer Homepage und im Kino-Programm veröffentlicht.

Weitere Informationen und Online-Kartenreservierung unter [www.kino-ketsch.de](http://www.kino-ketsch.de), **Central Kino Ketsch e.V.**, Enderlestr. 24a, 68775 Ketsch, Telefon und Programm-ansage: 06202-92 96 757.

## Französisch mit Spaß - Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Vous savez déjà acheter un billet de train au guichet, donner des conseils sur la santé, parler de vos souvenirs d'enfance, des fêtes de l'année et raconter une anecdote en français. Maintenant vous souhaiteriez continuer l'apprentissage de cette langue... Alors apportez votre livre On y va A2 (Hueber), ainsi que les cahiers de grammaire et de vocabulaire correspondants (Grammatik- und Sprachtrainer) et en avant pour de nouveaux cours de français!

À bientôt!

Lehrbuch: On y va! A2, Aktualisierte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 8 (Hueber-Verlag) sowie Sprachtrainer und Grammatiktrainer

40803

Sylvie Guénon

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 20.09.22, 8.30-10.00 Uhr • 24 UStd.
- 92,- EUR incl. Kopien

## Französisch mit Spaß - Mittelstufe B1.2 - Wiederholungskurs

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Révision générale niveau B1: grammaire, vocabulaire, syntaxe, expression, prononciation, lecture, compréhension... à partir de textes, chansons, jeux, photos, podcasts et vidéos.

Venez nombreux vous amuser à pratiquer le français de diverses manières! À bientôt!

Freies Unterrichtsmaterial

40804

Sylvie Guénon

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 21.09.22, 8.30-10.00 Uhr • 24 UStd.
- 92,- EUR incl. Kopien

## Was ein echtes Zuhause ausmacht?



Dass man sich dort wohl und verstanden fühlt. Mit dem guten Gefühl von Sicherheit, ohne die eigene Individualität aufgeben zu müssen. Zuhause sein heißt, das Leben zu leben, wie man es möchte. In netter Gesellschaft oder alleine, aber nie einsam. Von Herzen gut betreut – und mit viel Herz und Kompetenz gepflegt.

Ob im komfortablen Pflegebereich oder selbstständig im exklusiven Apartment für Betreutes Wohnen: Sie werden sich bei uns zu Hause fühlen – versprochen.



**SENIOREN  
WOHNEN**

— Schütte-Lanz-Park —

Vereinbaren  
Sie jetzt Ihren  
Besichtigungstermin\*  
oder eine individuelle  
Videoberatung unter  
☎ 06202 858-09.



- 124 Pflegeplätze in barrierefreien Einzelzimmern im Pflegebereich
- 66 komfortable barrierefreie Apartments für Betreutes Wohnen
- Kurz-, Verhinderungs- und Langzeitpflege
- Garten und Sonnenterrasse
- Aufenthalts- und Speiseräume
- Restaurant „Zum Luftschiff“
- abwechslungsreiche Freizeit- und Beschäftigungsangebote

*\*Selbstverständlich werden alle Hygieneauflagen eingehalten.*



Mannheimer Landstraße 19–23 · 68782 Brühl · Telefon 06202 858-09  
info@seniorenwohnen-bruehl.de · www.seniorenwohnen-bruehl.de

## Französisch mit Spaß - Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen  
Vous aimez la France, sa langue, sa culture...? Vous voulez perfectionner votre français dans une ambiance décontractée? Alors venez nous rejoindre pour discuter sur des thèmes très variés à partir de textes, chansons, jeux, photos, podcasts et vidéos!

Freies Unterrichtsmaterial

40805

Sylvie Guénon

- 6 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 21.09.22, 10.15-11.45 Uhr • 24 UStd.
- 93,- EUR incl. Kopien

## En route vers un français approfondi - Oberstufe C1

Für Teilnehmer\*innen mit sehr guten Vorkenntnissen  
Vous aimez la France, sa langue, sa culture...? Vous voulez perfectionner votre français dans une ambiance décontractée? Alors venez nous rejoindre! Nous aborderons divers thèmes à partir d'événements, de lectures, photos, chansons, vidéos, podcasts ou d'articles de la Revue de la Presse.

Freies Unterrichtsmaterial

40806

Sylvie Guénon

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 20.09.22, 10.15-11.45 Uhr • 24 UStd.
- 93,- EUR incl. Kopien

## Spanisch am Morgen - Grundstufe A1.2

### Mañanas en Español

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Endlich Zeit, sich den eigenen Interessen zu widmen?

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen, die bereits ein wenig Spanisch können. Trainieren Sie mit Spaß das Sprechen und unternehmen in lockerer Atmosphäre weitere Schritte in der spanischen Sprache.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab L 5 (Klett-Verlag)

42206

María Luisa Sepúlveda  
García de la Torre

- 6 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 22.09.22, 8.30-10.00 Uhr • 30 UStd. • 91,- EUR



Weitere Sprachkurse finden Sie in unserer **VHS-Sprachschule**, ab Seite 65f

## Keine Angst vor dem PC und Internet

### Ein Einstieg für Ältere in den Umgang mit dem Computer

Unser Leben ist heute ohne Computer nicht mehr vorstellbar. Ihre Enkel und Kinder wachsen wie selbstverständlich mit der Computertechnik auf. Wollten Sie nicht schon einmal mit den Jungen ein mitreden, aber befürchteten, dass Sie nicht mithalten könnten?

In diesem Einstiegskurs lernen Sie in lockerer und ungezwungener Atmosphäre, wie ein PC unter Windows 10/11 funktioniert, wie man ihn bedient und was man damit machen kann. Ist erst einmal die Berührungsangst überwunden, dann fängt die Arbeit an der „Kiste“ an, richtig Spaß zu machen. Dabei darf ein erster Einblick in die faszinierenden Möglichkeiten des Internets natürlich nicht fehlen.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen ganz ohne oder mit sehr wenigen Vorkenntnissen.

Es können eigene Laptops mit Windows 7, 8, 10 oder 11 mitgebracht werden. Ein Virens Scanner sollte eingerichtet sein.

50108

Dr. Martin Wilmes

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x donnerstags, ab 29.09.22, 9.30-11.45 Uhr • 12 UStd.
- 123,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 27. September

50109

Dr. Martin Wilmes

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x mittwochs, ab 19.10.22, 14.30-16.45 Uhr • 12 UStd.
- 123,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 17. Oktober

## Keine Angst vor dem PC und Internet

neu

### Vertiefungsworkshop

Sie sind den Umgang mit dem PC unter Windows 10/11 schon gewohnt und kennen die grundlegenden Funktionen. Aber es gibt da „diese eine Funktion“, die Sie noch nicht sicher beherrschen. Und die Sie schon immer mal neu lernen oder besser verstehen wollten.

Wenn diese Beschreibung auf Sie zutrifft, ist dieser Kurs für Sie genau richtig. Er ist als Sprechstunde konzipiert, deren Themen von den Teilnehmer\*innen bestimmt werden: Sie bringen Ihr konkretes Problem im Umgang mit dem PC ein.

Dazu erläutert und erklärt der Dozent die entsprechenden Funktionen des PC. So erhalten Sie Hilfe zu Ihrem Problem und lernen gleichzeitig noch aus den Fragen, die andere Kursteilnehmer\*innen haben.

Ihre Fragen sollten sich auf den Umgang mit Windows, Internet, Mail oder Office-Programmen beziehen oder eher allgemeiner

Natur sein. Spezielle Fragen zu anderen Anwendungen auf dem PC können leider in der Regel nicht beantwortet werden.

**50110**


Dr. Martin Wilmes

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 24.11.22, 9.30-11.45 Uhr • 6 UStd.
- 53,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 22. November

**50111**

Dr. Martin Wilmes

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 23.11.22, 14.30-16.45 Uhr • 6 UStd.
- 53,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 21. November

<b>Gebührenordnung VHS-Sprachschule - Seniorenkurse</b>				
Teilnehmer/innen	reguläre Kurse		Fortsetzungskurse innerhalb des Semesters	
	Termine	Gebühr	Termine	Gebühr
ab 10	15	81 €	-	-
6-9	12	81 €	3	21 €
 <b>vhespresso – klein, stark, gut</b> Intensive Kurse in der Kleingruppe				
5	10	81 €	5	42 €
4	7	81 €	7	81 €
3	5	81 €	5	81 €



**AMBULANTER PFLLEGEDIENST**

**IN BRÜHL + OFTERSHEIM**

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Wundversorgung
- Parenterale Ernährung
- Hauswirtschaft
- Betreuung
- Menüservice
- 24h Rufbereitschaft
- kostenlose Beratung
- Freizeitangebote in Kooperation mit dem B+O Seniorenzentrum

Mannheimer Landstraße 25  
 68782 Brühl  
 Telefon: 06202-708-804  
 Mannheimer Straße 46  
 68723 Oftersheim  
 Telefon: 06202-708-810  
 www.bo-ambulanterpflagedienst.de

# Rat & Tat



Nichts ist so gut wie guter Rat. Der Mensch ist glücklich, der ihn hat.

Ulrich Boner, 14. Jh., Dominikaner, 1. Buch in deutscher Sprache, das mit beweglichen Lettern gedruckt und mit Holzschnitten illustriert wurde



## Verbraucherfragen

### Online-Vortrag:

#### Psychologie des Wohnens



In der Wohnpsychologie steht die Beziehung zwischen dem Menschen und den ihn umgebenden Räumen im Mittelpunkt. Es geht um die Frage, wie Räume auf uns wirken und was es zum glücklichen Wohnen braucht. Dr. Perfahl erläutert in ihrem Vortrag einige wichtige Erkenntnisse der Wohnpsychologie und erklärt, warum Räume auf den Menschen wirken und welche Tipps uns die Wohnpsychologie für das Einrichten unserer Wohnungen gibt.

10420

Dr. Barbara Perfahl

Online, mit Zugangslink • Donnerstag, 06.10.22, 19.00-20.00 Uhr • 1 UStd. • 8,- EUR • Anmeldung bis 04. Oktober

#### Online-Vortrag: Augmented Reality und Virtual Reality – Einsatz im Berufs- und Arbeitsleben



Augmented Reality (AR) und Virtual Reality (VR) haben das Potenzial, unsere Arbeitswelt zu revolutionieren. Und zwar nicht irgendwann in ferner Zukunft, sondern bereits heute. In der Konstruktion und Planung werden sie schon genauso eingesetzt wie in der Fort- und Weiterbildung, im Medizinbereich ebenso wie im Einzelhandel, bei der Wartung genauso wie im Tourismus. Nicht zuletzt eröffnen sie komplett neue Möglichkeiten für die Zusammenarbeit von Mitarbeiter\*innen an verschiedenen Orten.

Der Vortrag erläutert, was sich jeweils hinter AR und VR verbirgt, wie diese Technologien funktionieren und für wen sie über welche Geräte zugänglich sind. Es wird gezeigt, wo im Berufs- und Arbeitsleben sie schon eingesetzt werden und welche Vorteile sie dort mit sich bringen. Ausgehend von AR und VR wird außerdem der aktuelle Tech-Trend Metaverse beleuchtet.

10422

Dr. Sebastian Klöß, Bereichsleiter Consumer

Technology & AR/VR beim Digitalverband Bitkom

Online, mit Zugangslink • Montag, 24.10.22, 19.00-20.00 Uhr • 1 UStd. • 8,- EUR • Anmeldung bis 19. Oktober

#### Online-Vortrag: Klimaschutz für alle – Was muss jetzt passieren?



Die Folgen der Klimakrise – Überschwemmungen, Dürren, Waldbrände, Nahrungsmittelknappheit – sind längst weltweit, aber auch in Deutschland spürbar. International rühmt Deutschland sich als Klimavorreiter, dabei ist Deutschland einer der größten Verursacher klimaschädlicher Treibhausgasemissionen.

Mit dem Pariser Klimaabkommen ist der völkerrechtlich verbindliche Rahmen gesteckt worden, um die schlimmsten Folgen der Klimakrise einzudämmen. Große Proteste haben deutlich gemacht, dass das, was die Regierungen tun, noch längst nicht ausreicht. Die Bürger\*innen erwarten eine konsequente Klimapolitik. Doch was muss Deutschland als reiche Industrienation jetzt tun, um seiner Verantwortung nachzukommen? Wie kann diese Transformation aussehen? Und wie können Maßnahmen aussehen, die gerechte und soziale Veränderung ermöglichen?

10426

Carla Reemtsma, Klimaaktivistin und Mitinitiatorin

Fridays For Future

Online, mit Zugangslink • Dienstag, 29.11.22, 19.00-20.00 Uhr • 1 UStd. • 8,- EUR • Anmeldung bis 24. November

#### Online-Vortrag: Moderne Arbeit präventiv gestalten, gesund und kompetent bewältigen



Die moderne Arbeitswelt gesund und kompetent zu bewältigen, ist das Gebot der Stunde! Je stärker dabei präventive Ansätze berücksichtigt werden, desto erfolgreicher und nachhaltiger kann den Erfordernissen der digitalen Transformation und des demographischen Wandels begegnet werden.

Im Vortrag wird zunächst die Faktenlage zu den „3D-Bedingungen“ (Dynamik, Digitalisierung, Demographischer Wandel) moderner Arbeit dargestellt, ebenso wie daraus resultierende Bedarfe für ein zukunftsfähiges Personal- und Gesundheitsmanagement in Wirtschaft, Dienstleistung und Verwaltung. Danach werden praxiserprobte Maßnahmen für die Beurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz sowie die Harmonisierung von Arbeit und Privatleben – auch vor dem Hintergrund zunehmender Homeoffice-Tätigkeiten – thematisiert.

10428

Prof. Dr. Karlheinz Sonntag, Seniorprofessor für Arbeitsforschung und Organisationsgestaltung am Psychologischen Institut der Universität Heidelberg

Online, mit Zugangslink • Montag, 12.12.22, 19.00-20.00 Uhr • 1 UStd. • 8,- EUR • Anmeldung bis 07. Dezember

#### Online-Vortrag: Energiewende zu Hause - Wie wir uns von Erdöl und Erdgas unabhängig machen können



Seit langem warnt die Wissenschaft davor, dass wir immer tiefer in eine Klimakrise steuern, die nicht mehr zu kontrollieren ist. Der einzige Weg aus dieser Krise zu entkommen, ist die vollständige Umstellung unserer Energiewirtschaft von fossiler Energie auf erneuerbare Energie, um das verbleibende CO<sub>2</sub>-Budget nicht zu überschreiten.

Der Vortrag beschreibt anhand von Beispielen wie der Wärmepumpe oder Photovoltaik, was jede\*r einzelne tun kann, um die Energie- und Wärmewende durch den Einsatz von regenerativen Energien im Bereich Wohnen und Mobilität zu vollziehen.

10429

Prof. Dr. Martin Hundhausen, Physiker an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen, Pionier auf dem Gebiet der Solarenergie und Elektromobilität

Online, mit Zugangslink • Mittwoch, 11.01.23, 19.00-20.00 Uhr • 1 UStd. • 8,- EUR • Anmeldung bis 09. Januar

#### Online-Vortrag: Energiewende zu Hause – Warum sich eine Wärmedämmung nicht nur wirtschaftlich lohnt



Über die Kosten und den Nutzen einer energetischen Gebäudesanierung gibt es unter Immobilienbesitzer\*innen oft einige Annahmen, die von einer Sanierung abhalten, so z.B. eine scheinbar höhere Schadensbilanz am Material, keine oder nur eine geringe Amortisation oder auch ein erhöhtes Brandrisiko von gedämmten Fassaden. Dabei ist eine Sanierung, die mit Ex-

pertenhilfe durchgeführt wurde, auf jeden Fall auch wirtschaftlich lohnend, ganz abgesehen von der positiven Klimabilanz durch große Energieeinsparungen und einem verbesserten Raumklima. Nicht zuletzt können Sanierungen im Fassadenbereich das Straßenbild sehr verschönern. Der Referent gibt praktische Tipps v.a. für die Wärmedämmung, die mit einem professionellen Sanierungsfahrplan die Sanierung zu einem vollen Erfolg macht – auch für den Geldbeutel.

10430

Prof. Dr.-Ing. Andreas H. Holm, Professor für Bauphysik und energieeffizientes Bauen, Hochschule München, Forschungsinstitut für Wärmeschutz e.V. München

Online, mit Zugangslink • Mittwoch, 25.01.23, 19.00-20.00 Uhr • 1 UStd. • 8,- EUR • Anmeldung bis 20. Januar

### Online-Vortrag: Überflüssiger Überfluss – wie geht nachhaltige Ernährung?



Vortrag im Rahmen der Reihe „Stadt.Land.Welt-Web“ des Deutschen Volkshochschulverbandes

Ein Drittel unserer deutschen Wocheneinkäufe wird im Müll entsorgt. Knapp die Hälfte davon könnte noch gegessen werden. Laut einer WWF-Studie von 2015 werden in Deutschland 2,6 Millionen Hektar Land umsonst bewirtschaftet. Das führt zu 58 Millionen Tonnen überflüssiger Treibhausgase. Der globale Lebensmittelsektor verbraucht 30 Prozent aller genutzten Energien. Übrigens: In anderen Teilen der Erde hungern immer noch 811 Millionen Menschen. Auf der anderen Seite steht eine Vielzahl an Initiativen und Akteuren, die vorleben, wie wir unsere Nahrung nachhaltig organisieren können.

Wie das geht und wie wir mit unserem Einkauf das Klima und das Leben zu Wasser und zu Lande schätzen können, diskutieren wir gemeinsam.

11017

Online, mit Zugangslink • Mittwoch, 30.11.22, 19.00-20.30 Uhr  
• 2 UStd. • Eintritt frei • Anmeldung bis 28. November

## Mensch-Tier-Natur

### Mantrailing für Familienhunde Machen Sie Mantrailing zum Familienhobby!



Der Trieb des Hundes, mit der Nase interessante Spuren und Düfte zu verfolgen, wird in der Ausbildung zum Mantrailing-Hund gezielt auf die Geruchsspur eines anderen Menschen umgelenkt. Mit Hilfe eines Gegenstandes, der mit dem Geruch des Gesuchten behaftet ist, ist es ihm möglich, diesen unvorstellbar feinen Geruchsspuren sogar noch nach Tagen und mitten durch eine Großstadt zu folgen. Mantrailing fordert den Hund vor allem geistig. Jeder Hund kann die Grundlagen von Mantrailing erlernen, aber gerade für sehr jagdlich motivierte Hunde ist Mantrailing eine befriedigende Alternative. Großer Vorteil: Mantrailing kann ohne aufwendige Anschaffungen jeder Zeit und an jedem Ort durchgeführt werden.

Sie werden erstaunt sein, zu welchen Fähigkeiten Ihr Hund in der Lage ist! Pro Hund können ein bis drei Familienangehörige mitkommen. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Liste für die

notwendigen Utensilien. Jede\*r, auch jedes Familienmitglied, muss die eigenen Geruchsutensilien von der Liste mitbringen. Es können nur Hunde mitgebracht werden, die auch am Kurs teilnehmen.

11011

Anette Schneider, Verhaltensbiologin und Hundetrainerin

5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, außer Haus

• Samstag, 24.09.2022, 10.00-15.00 Uhr (Pause nach Absprache) • 7 UStd. • 65,- EUR (für weitere Familienmitglieder 25,- EUR) • Anmeldung bis 21. September

### Das Große 1x1 der Hundehaltung



Dem Hund geht es gut, wenn er sich körperlich und seelisch rund um wohl fühlt. Aber ein ausgelastetes und zufriedenes Leben zu führen, ist für einen modernen Hund in einer modernen Welt, mit all der Hektik, der Enge, den vielen Gerüchen und der enormen Geräuschkulisse gar nicht so einfach. Dazu braucht ein Hund die passende Umgebung, einen geordneten Tagesrhythmus, gesunde Ernährung und Pflege. Genauso wichtig sind aber auch soziale Kontakte und rassespezifische geistige und körperliche Angebote. Nur mal 'ne Gassi-Runde, das reicht keinem Hund. Und natürlich Erziehung, denn nur so kann er auch seine Freiheit genießen.

In diesem Vortrag wird ein 10 Punkte-Programm vorgestellt, das Ihnen als werdende\*r oder Erst-Hundebesitzer\*in eine Orientierung gibt und Ihnen als erfahrene\*r Halter\*in die Möglichkeit gibt, herauszufinden, ob Ihr Hund so richtig glücklich ist.

11012

Anette Schneider, Verhaltensbiologin und Hundetrainerin

12 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Freitag, 21.10.22, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd. • 12,- EUR  
• Anmeldung bis 17. Oktober



## Auf den Spuren der Wildpflanzen und Wildfrüchte im Herbst

Auf einem Spaziergang durch die Natur lernen Sie heimische Wildkräuter kennen. Sie erfahren etwas über die Erkennungsmerkmale und wertvollen Inhaltsstoffe dieser Pflanzen, die Sie als leckere Zutaten z.B. für Salate, Suppen, Brotaufstriche, Saucen, Gemüse und auch Smoothies verwenden können. Kleine Kostproben überzeugen Sie davon. Bitte tragen Sie den Wetterverhältnissen angepasste Kleidung und Schuhwerk.

30540

Veronika Kraus

- 7 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Sternallee
- Samstag, 15.10.22, 14.00-16.30 Uhr • 3 UStd. • 14,- EUR incl. kleiner Imbiss • Den Treffpunkt erfahren sie bei der Anmeldung • Anmeldung bis 12. Oktober

## Recht/Finanzen

### Online-Kurs:

#### Wertermittlung von Immobilien



Egal ob Sie bereits eine Immobilie besitzen oder eine Immobilie erwerben möchten, eine zentrale Frage beschäftigt alle Beteiligten immer wieder: Was ist die Immobilie wert? Hier erwerben Sie die Grundkenntnisse, eine Wohnimmobilie schnell und zuverlässig marktgerecht zu bewerten. Sie wollen vorliegende Angebote auf Marktnähe überprüfen?

Während der beiden Vorträge wird sowohl die Bewertung ertragsorientierter Immobilien (z. B. Eigentumswohnung, Mehrfamilienhaus) als auch überwiegend selbst genutzter Immobilien (Einfamilienhaus) behandelt, an praxisnahen Beispielen erörtert und in Übungen umgesetzt. Bitte bringen Sie einen Taschenrechner mit.

10301

Gregor Imo, Sachverständiger für Immobilienbewertung, PersCert TÜV (TÜV Rheinland)

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Online, VHS-Cloud • 2 x mittwochs, ab 12.10.22, 18.30-20.45 Uhr • 6 UStd. • 30,- EUR
- Anmeldung bis 05. Oktober

#### Mietrecht aus Vermietersicht

Der Vortrag beschäftigt sich mit den Gestaltungsmöglichkeiten eines Mietvertrages durch den Vermieter und setzt sich mit den größten Irrtümern auseinander, denen ein Vermieter bei dem Abschluss, der Gestaltung und der Beendigung eines Mietverhältnisses unterliegen kann. Angesprochen werden Probleme der Schönheitsreparaturen, Mieterhöhung und der Vertragsbeendigung. Der Vortrag bietet hierzu Tipps und Hilfestellungen. Bei Rückfragen steht der Referent gerne zur Verfügung.

10302

Dr. Jürgen Grimm, Rechtsanwalt

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 27.10.22, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 25. Oktober

## Wohnungseigentum und Hausverwaltung

Dieses Seminar richtet sich an Eigentümer\*innen oder (künftige) Käufer\*innen gebrauchter oder neuer Eigentumswohnungen. Es bietet praxisnahe Informationen zur Verwaltung des Wohnungseigentums: gesetzliche Grundlagen, Gemeinschaftseigentum/Sondereigentum, Rechte und Pflichten der Eigentümer\*innen, Bestellung und Kontrolle eines Verwalters, Rechte und Pflichten des Verwalters, Nebenkostenabrechnungen, Wirtschaftsplan, Eigentümerverwaltung, Beschlussfassung, Teilungserklärung, Instandhaltungsrücklage. Was geschieht bei Reparaturen? Welche Betriebskosten sind auf Mieter\*innen umlegbar? Mit welchen Betriebskosten ist zu rechnen?

10303

Karen Keller

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 29.10.22, 9.30-12.30 Uhr • 4 UStd. • 21,- EUR
- Anmeldung bis 27. Oktober



### Online-Kurs:

#### Tipps für Immobilienkäufer



Sie denken darüber nach, eine Eigentumswohnung oder ein Haus zu kaufen? Haben Sie schon das passende Angebot ins Auge gefasst? Besichtigung der Immobilie, Prüfung von Unterlagen und tatsächlichen Gegebenheiten, Vorbereitung des Kaufvertrags bis hin zur Abwicklung nach der notariellen Beurkundung – in diesem Praxis-Seminar erhalten Sie wertvolle Tipps, die Sie auf dem Weg zu Ihrer neuen Immobilie begleiten und Ihnen ermöglichen, so manche Probleme zu umgehen.

10304

Gregor Imo, Sachverständiger für Immobilienbewertung, PersCert TÜV (TÜV Rheinland)

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Online, VHS-Cloud • Mittwoch, 09.11.22, 18.30-20.45 Uhr • 3 UStd. • 15,- EUR • Anmeldung bis 02. November

## Neues Wohnungseigentumsrecht

Wohnungseigentum ist die am weitesten verbreitete Eigentumsform. Der Wohnungseigentümer ist in die Rechte und Pflichten der Gemeinschaft eingebunden. Seit dem 01.12.2020 gilt ein neues Wohnungseigentumsrecht. Es stärkt die Position des Verwalters, solange er im Amt ist. Dafür kann er jetzt jederzeit abberufen werden und sein Vertrag endet dann automatisch nach 6 Monaten. Ab einer gewissen Größe der Wohnungseigentümergeinschaft ist ein Fachkundenachweis erforderlich. Bauliche Veränderungen können jetzt grundsätzlich mit einfacher Mehrheit beschlossen werden. Diese und weitere Änderungen werden in dem Vortrag besprochen und vorgestellt.

10305

Dr. Jürgen Grimm, Rechtsanwalt

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 17.11.22, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd. • 11,- EUR
- Anmeldung bis 15. November

## Online-Kurs: Einführung in Kryptowährungen

### Bitcoins und ihre Alternativen



Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik-Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und ihre Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben. Themen: Einführung in Kryptowährungen, was versteht man unter Mining, notwendige technische Ausrüstung, Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen, Gefahren bei Kryptowährungen, das Phänomen Bitcoin, Alternativen zu Bitcoins, Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag, Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage.

10306

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zugangslink
- Donnerstag, 06.10.22, 18.30-21.00 Uhr • 3 UStd.
- 15,- EUR • Anmeldung bis 04. Oktober

## Online-Kurs: Neue Trends in der Geldanlage



Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Monaten sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bankfilialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. Gleichzeitig geben immer mehr Kreditinstitute die negativen Zinsen der Europäischen Zentralbank an Ihre Kund\*innen weiter. Zusätzlich rechnen Finanzexpert\*innen nach der Corona-Krise mit einer erhöhten Inflation. Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren.

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen: FinTec Unternehmen und deren Angebote, Möglichkeiten der neuen Robo Advisor, optimierte Anlage mit Hilfe von Zinsportalen, Vor- und Nachteile von Crowdfunding, aktive Investments über Social-Trading Plattformen, Kryptowährungen als zusätzliche Anlageform, Möglichkeit der ökologisch nachhaltigen Geldanlage. Zielgruppe: Anleger\*innen mit ersten Erfahrungen

10307

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zugangslink
- Montag, 10.10.22, 18.00-20.30 Uhr • 3 UStd.
- 15,- EUR • Anmeldung bis 06. Oktober

## DAX 17.000?!?

### Alles über Aktien & Co. – Lernen Sie Börse

Niedrigzinsen bei Banken, Bausparkassen und Versicherungen. Das Seminar richtet sich an alle, die bankenunabhängig Grundlegendes über die Geldanlage und Vermögensbildung erfahren wollen. Dabei wird insbesondere auch auf die entsprechenden Risiken bei höherer Rendite eingegangen.

Folgende Themen werden u.a. angesprochen: Grundbegriffe der Börse, Basiswissen über Wertpapiere, Was ist eine Aktie, Anleihen und Inflation, Beachtenswertes beim Handel über die Bank, Investmentfonds als Alternative zur Einzelanlage.

10308

Harald Drescher, Dipl. Bankbetriebswirt

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 13.10.22, 18.00-21.15 Uhr (incl. 15 Min. Pause)
- 4 UStd. • 21,- EUR • Anmeldung bis 11. Oktober

## Online-Kurs: Richtig investieren in Aktien und ETFs

### Für Einsteiger\*innen



Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Sparbuch oder Festgeldkonto vermehren konnten, sind nach der Finanz- und Corona-Krise endgültig vorbei. Zusätzlich rechnen Finanzexpert\*innen mit einer höheren Inflation in den nächsten Jahren. Für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen ist es ratsam, sich mit alternativen Anlageklassen zu beschäftigen.

Behandelt werden wachstumsorientierte Anlageformen in Aktien sowie sicherheitsorientiertes Investment in ETFs.

Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindex (z.B. DAX) nachbilden. Es werden Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen besprochen und die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie aufgezeigt.

Inhalte: eigene Anlageziele festlegen, allgemeiner Überblick vorhandener Anlageklassen, Risikobetrachtungen bei Anlageklassen, Kostenaspekte bei der Geldanlage, Investitionen in Aktien, passiv investieren mit ETFs, die richtige Mischung, Diversifizierung, Zugang zu Finanzinformationen, Umsetzung der Anlagestrategie.

10309

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zugangslink
- Mittwoch, 02.11.22, 18.30-21.00 Uhr • 3 UStd. • 15,- EUR
- Anmeldung bis 28. Oktober

## Das Kapitalmarktumfeld nach der Coronakrise

Im Jahr 2020 wurden die weltweiten Kapitalmärkte durch die Corona-Krise bzw. den wirtschaftlichen und öffentlichen Lockdown in enorme Nervosität versetzt. Anleger hatten weltweit Sorgenfalten auf der Stirn. Nach starken Kursrückgängen erholten sich die Märkte wieder deutlich. Wo stehen wir derzeit an den Kapitalmärkten? Welche Rahmendaten gelten für Kapitalanleger? Was für einen langfristig orientierten Anleger wichtig ist – auch und gerade in der aktuellen Marktsituation – erfahren Sie in diesem Vortrag.

10310

Andreas Jacobs

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 10.11.22, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 08. November

## Online-Kurs: Investieren in Kryptowährungen

Für Anleger\*innen mit Vorkenntnissen



Kryptowährungen entwickeln sich immer stärker zu einer eigenen Asset Klasse. Anleger\*innen versuchen einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren.

Dabei stellt sich für Anleger\*innen die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen. Inhalte: Vorstellung der Geschäftsmodelle bekannter Kryptowährungen, Unterscheidungsmerkmale von Kryptowährungen, technologische Grundlagen der neueren Kryptowährungen, Unterscheidung Coins versus Token, verschiedene Anlagemöglichkeiten in Kryptowährungen, Besonderheiten bei ICOs (Initial Coin Offering), Kryptowährungen gegen Zinsen verleihen (Lending), Staking als Alternative zu Lending, Vorstellung von Handelsplattformen für Kryptowährungen, Zugang zu Informationen über Kryptowährungen.

10311

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zugangslink
- Mittwoch, 07.12.22, 18.30-21.00 Uhr • 3 UStd.
- 15,- EUR • Anmeldung bis 05. Dezember

## Fotografie und Recht – was darf ich fotografieren und was nicht?

Bei der Veröffentlichung von Fotos ist einiges zu beachten, auch wenn alle Bilder selbst fotografiert wurden. Denn das Recht am eigenen Bild ist als eine spezielle Ausprägung des grundgesetzlich geschützten allgemeinen Persönlichkeitsrechts in den §§ 22 und 23 des Kunsturheberrechtsgesetzes (KUG) besonders geschützt. Auch für Fotos von Gebäuden, Markenprodukten, Logos, Namensschildern und Kunstwerken gilt es, gesetzliche Regeln zu beachten.

10312

Frank Richter, Rechtsanwalt

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 17.11.22, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 15. November

## Vereinsrecht

Der Verein ist eine der beliebtesten Organisationsformen für Menschen mit gleichen Interessen. Über 550.000 Vereine gibt es in Deutschland. Zwei Drittel aller Bundesbürger sind Mitglied in einem Verein. Allein die 22.000 Sportvereine haben rund vier Millionen Mitglieder. Das Vereinsrecht hat damit für die meisten Menschen direkt oder indirekt eine eminent hohe Bedeutung. Daher ist die Kenntnis dieses Rechtsgebietes wichtig.

Zum Inhalt gehören insbesondere Anforderungen an die Vereinssatzung, Möglichkeiten der Satzungsgestaltung, Rechte und Pflichten von Vorständen und Vereinsmitgliedern, Haftung des Vereins für seine Organe und Mitglieder sowie Haftung des Vorstands und der Mitglieder.

10313

Frank Richter, Rechtsanwalt

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 21.11.22, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 11,- EUR
- Anmeldung bis 17. November

## Gut informiert bei Trennung und Scheidung

Der Vortrag gibt eine Übersicht über die Folgen von Trennung und Scheidung. Das gesetzliche System zur Regelung von elterlicher Sorge, Umgang, Unterhalt, Zugewinn, Versorgungsausgleich sowie Hausratsteilung wird in einem Überblick vorgestellt.

Den Teilnehmenden soll dadurch die Möglichkeit gegeben werden, zügig zu erfassen, ob und ggf. wo es für die eigene Lebenssituation Handlungsbedarf gibt.

10314

Sonja Belovitzer, Rechtsanwältin

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 18.10.22, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd. • 11,- EUR
- Anmeldung bis 13. Oktober

## Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung

Meist unerwartet geraten Menschen in eine Situation, in der sie nicht mehr wirksam am Rechtsverkehr teilnehmen können, z. B. durch einen Unfall. Ursache kann aber auch eine Erkrankung oder ein



Foto: ©Gerd Altmann pixabay

altersbedingter Abbau der Fähigkeiten sein. Ohne entsprechende Vollmachten können selbst Ehepartner\*innen oder sonstige Angehörige nichts unternehmen. Sowohl hinsichtlich der Führung des Familienbetriebes als auch hinsichtlich der medizinischen Behandlung ist man nun Fremden ausgeliefert. Denn in diesem Fall gelten Regelungen im Testament nicht, da der Testierende noch lebt, so dass das Betreuungsgericht eine\*n Betreuer\*in bestellt. Damit werden die Entscheidungen über die eigene Lebensgestaltung in fremde Hände gelegt. Für diesen Fall kommt es entscheidend darauf an, dass geregelt ist, welche medizinische Versorgung dem Willen der/des Betroffenen entspricht und wer diesen Willen für sie/ihn durchsetzen soll. Nur durch eine individuell erstellte Patientenverfügung erfahren die behandelnden Ärzte und Ärztinnen und Dritte diesen Willen und können danach handeln. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Möglichkeiten solcher Vorsorge.

10315

Frank Richter, Rechtsanwalt

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 12.10.22, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 11,- EUR
- Anmeldung bis 10. Oktober

## Das Ehegattentestament

### Gestaltungsmöglichkeiten und Fehlerquellen

Das Seminar möchte Ihnen einen Überblick über die aktuelle Rechtslage verschaffen.

Für minderjährige Kinder kann in einem Testament das Sorgerecht geregelt werden, die Verwaltung des Vermögens bis die Kinder ihre Ausbildung abgeschlossen haben, die Wiederverheiratung des Witwers bzw. der Witwe, aus der weitere Pflichtteilsberechtigte „hervorgehen“, die gerechte Verteilung des Nachlasses unter Geschwistern, Vermeidung von Erbengemeinschaften, die der häufigste Grund für Erbstreitigkeiten sind, Schutz der Enkelkinder, wenn diese Ersatzerben werden, und, und, und...

Gerade das „Berliner Testament“, das viele der insgesamt doch wenigen, die überhaupt ein Testament errichtet haben, zur Absicherung des länger lebenden Partners wählen, ist wiederum aus steuerlichen Gründen nicht immer die beste Lösung und enthält auch sonst einige Tücken, die man unbedingt vermeiden sollte.

10316

Petra Nußbaum, Rechtsanwältin

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 04.10.22, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd. • 11,- EUR
- Anmeldung bis 29. September

## Der digitale Nachlass

Die Digitalisierung vieler Lebensbereiche ist nicht mehr umkehrbar. Und obwohl sich jeder Mensch in seinem Leben zwangsläufig mit den Themen des Erbens und Vererbens beschäftigen muss, ist nur wenigen Menschen überhaupt bewusst, dass das Erbe auch aus digitalen Werten bestehen kann. In dem Seminar wird aufgezeigt, welche Probleme es im Ernstfall mit den Daten bzw. dem Zugang zu den Daten gibt, in rechtlicher und tatsächlicher Hinsicht, und natürlich welche praktischen Lösungen sich dafür abzeichnen. Das Spektrum reicht von den sozialen Netzwerken bis zu digitalen Datensafes.

10317

Petra Nußbaum, Rechtsanwältin

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 15.11.22, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd. • 11,- EUR
- Anmeldung bis 10. November

## Kommunikation/Medien

### Meine schönste (Vorlese-) Stimme

Lesen mit lebendigem Sprechausdruck ist eine Kunst, die erlernbar ist. Ob Sie nun als Lehrer\*in, Erzieher\*in, Eltern, Großeltern oder als Lesepate/-patin Texte vortragen, in diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie Ihre große oder kleine Zuhörerschaft zu faszinieren. Sie lernen die richtige Betonung, Modulation, den Stimmklang und sprecherische Präsenz, Sie machen Lockerungs- und Atemübungen für eine ausdrucksvolle, leistungsfähige Stimme und Sie erfahren eine individuelle Stimmentfaltung, ohne sich unnötig zu verausgaben. Auf weitere Fragen kann im Verlauf des Trainings eingegangen werden.

11112

Elisabeth Fritsch, Gepr. Sprecherzieherin (DGSS)

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 24.10.22, 15.00-18.00 Uhr • 4 UStd. • 20,- EUR incl. Skript • Anmeldung bis 20. Oktober

Den Kurs **Die ausdrucksstarke Sprechstimme** finden Sie auf Seite 77

### Schnupperkurs Smartphone/Tablet – Mobile Wege ins Internet

Der Kurs richtet sich an all diejenigen, die noch kein Smartphone bzw. Tablet haben und nicht wissen, ob ein Smartphone oder ein Tablet mit dem Betriebssystem Android oder IOS von Apple für sie in Frage kommt.



Joshua Woroniecki\_Pixabay

Im Kursverlauf werden Ihnen verschiedene Möglichkeiten der mobilen Kommunikation vorgestellt:

Telefonieren, Mailen, Kommunikation über WhatsApp, Musik hören, Fotos oder Videos aufnehmen, Zeitschriften und Bücher lesen, Sprachen lernen, Reisen planen, Navigation beim Wandern, CovPass-App und das Einlesen von QR-Codes werden vorgestellt, das Installieren und der Umgang mit den Anwendungen werden vorgeführt. Während des Schnupperkurses können Sie mit verschiedenen Geräten – auch eBook-Readern – den Umgang kurz üben. Informationen für den Kauf und die Einrichtung der Geräte runden den Kurs ab.

50001

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 22.09.22, 18.00-20.15 Uhr • 3 UStd.
- 31,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 20. September

#### Smartphone oder iPhone?

Es kommt leider immer wieder zu falschen Kursbuchungen, weil der Unterschied zwischen Smart- und iPhone nicht bekannt ist. Rufen Sie uns einfach an, wenn Sie sich nicht sicher sind. Wir beraten Sie gerne, Telefon 06202 2095-0

### Umgang mit dem Smartphone - Teil 1 auf der Basis von Android-Betriebssystemen

Fast zu schade, um nur damit zu telefonieren. Smartphones bieten eine Vielfalt von Computerfunktionen, u.a. Musik-, Bild- oder Email-Verwaltung. Die Anzahl der Apps wächst ständig. Schwerpunkt ist der Umgang mit dem Gerät und der großen Anzahl der Handyfunktionen sowie die Beschaffung, Sortierung und Nutzung der Anwendungen. Voraussetzungen: Smartphone mit Android 4.0-Betriebssystem oder höher und ein Google-Konto. Der Kurs ist nicht geeignet für Besitzer\*innen eines iPhones von Apple.

50002

Isabelle Hettinger

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 29.09.22, 19.00-20.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 27. September

50003

Isabelle Hettinger

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 13.10.22, 19.00-20.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 11. Oktober

50004

Isabelle Hettinger

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 10.11.22, 19.00-20.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 08. November

50005

Isabelle Hettinger

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 24.11.22, 19.00-20.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 22. November

### Umgang mit dem Smartphone - Teil 2 auf der Basis von Android-Betriebssystemen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen des Grundkurses „Umgang mit dem Smartphone“ sowie an alle, die mit dem grundlegenden Bedienkonzept von Android bereits vertraut sind und mehr über ihr Smartphone wissen möchten.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse über die Bedienung des eigenen Geräts und (De-)Installieren von Apps sowie grundlegende PC-Kenntnisse. Bitte Smartphone mit Android 4.0 oder höher sowie USB-Verbindungskabel mitbringen. Der Kurs ist nicht geeignet für Besitzer\*innen eines iPhones von Apple.

50006

Isabelle Hettinger

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 08.12.22, 19.00-20.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 06. Dezember

### Einsteigerkurs: Mein eigenes Tablet einrichten Für Tablets mit Android-Betriebssystemen

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen, die sich ein Android-Tablet zugelegt haben, jedoch mit der Einrichtung und den Einstellungen Probleme haben. Im Kurs lernen Sie das Einrichten eines Google-Accounts, WLAN- Nutzung, Umgang mit dem Google PlayStore sowie das Empfangen und Senden von E-Mails mit dem Tablet. Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Typ Ihres Tablets an. Der Kurs ist nicht geeignet für Besitzer\*innen eines iPads von Apple.

50007

Isabelle Hettinger

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 12.01.23, 19.00-20.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 10. Januar



**WIR BRINGEN ES  
AUF DEN PUNKT.  
SEIT ÜBER 30 JAHREN.**

68723 Schwetzingen  
Scheffelstraße 16  
www.nassner-geiss.de

**Nassner&Geiss**  
WERBUNG & PUBLIC RELATIONS

## Praxiskurs: Effektiver Umgang mit dem Tablet Für Tablets mit Android-Betriebssystemen

Faszination mobile Kommunikation: Mit einem Tablet-PC steht das Internet auch unterwegs zur Verfügung und ist einfach und sicher zu bedienen. Nicht nur junge Menschen schätzen diese Möglichkeit zur Kommunikation und Information bei Reisen, Sprachen, Wandern, Musik, Fotografie, Lesen, Gesundheit, Navigation und vielem anderen. In diesem Kurs lernen Sie Ihr Tablet besser kennen. Was sind Apps, wie finde ich die richtigen und wie bekomme ich sie auf mein Gerät? Wie organisiere ich meine Apps, damit ich optimal damit arbeiten kann?  
Teilnahmevoraussetzung: Angemeldet bei Google (Google Konto). Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Typ Ihres Tablets an. Der Kurs ist nicht geeignet für Besitzer\*innen eines iPad von Apple.

50008

Isabelle Hettinger

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 26.01.23, 18.30-20.45 Uhr • 6 UStd.
- 62,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 24. Januar

## Umgang mit dem Apple-iPhone/-iPad - Teil 1

Das iPhone und das iPad bieten eine Vielfalt von Computerfunktionen, u.a. Musik, Bild- oder E-Mail-Verwaltung und das Recherchieren im Internet (Safari). Die Anzahl der Apps wächst ständig. Schwerpunkte sind das Kennenlernen der Bedienung und der Umgang mit der großen Anzahl der Gerätefunktionen sowie Beschaffung, Sortierung und Nutzung der Apps. Themen wie WhatsApp und App Store sowie Nutzen und Gefahren runden das Angebot ab. Bitte iPhone oder iPad mit aufgeladenem Akku mitbringen. Dieser Kurs ist nicht geeignet für Besitzer\*innen von Android-Smartphones.

50011

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 3 x dienstags, ab 18.10.22, 9.30-11.00 Uhr • 6 UStd. • 63,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 13. Oktober

## Umgang mit dem Apple-iPhone/-iPad - Teil 2

In diesem Kurs werden die grundlegenden Bedienelemente des iPhones oder iPads vertieft und geübt. Schwerpunkte: App Notizen: Anlegen, sortieren und diktieren von Notizen; App Kamera: Kennenlernen der verschiedenen Einstellmöglichkeiten und Praxistipps; App Fotos: Kennenlernen der Mediathek, Alben anlegen, einfache Bildbearbeitung, iCloud-Synchronisierung. Herunterladen und das Arbeiten mit weiteren Apps nach Wünschen der Teilnehmer\*innen. Bitte iPhone oder iPad mit aufgeladenem Akku und Zugangsdaten zum App Store mitbringen. Dieser Kurs ist nicht geeignet für Besitzer\*innen von Android-Smartphones.

50012

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x dienstags, ab 22.11.22, 9.30-11.45 Uhr • 6 UStd.
- 62,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 17. November

## Umgang mit dem Apple-iPhone/-iPad - Teil 3

neu

In diesem Kurs werden die grundlegenden Bedienelemente des iPhones oder iPads vertieft und geübt.

Schwerpunkte: App Safari: Umgang mit Suchmaschinen, Anlegen von Favoriten; App Mail und WhatsApp: Tipps und Tricks; Herunterladen und das Arbeiten mit weiteren Apps nach Wünschen der Teilnehmer\*innen.

Bitte iPhone oder iPad mit aufgeladenem Akku und Zugangsdaten zum App Store mitbringen. Dieser Kurs ist nicht geeignet für Besitzer\*innen von Android-Smartphones.

50013

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x dienstags, ab 06.12.22, 9.30-11.45 Uhr • 6 UStd.
- 62,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 01. Dezember

## Umgang mit dem Apple-iPhone/-iPad - Workshop

neu

In diesem Kurs werden die grundlegenden Bedienelemente des iPhones oder iPads vertieft und geübt.

Der Kursleiter ergänzt die Schwerpunkte nach den Wünschen der Teilnehmer\*innen.

Bitte diese per Mail an [info@vhs-schwetzingen.de](mailto:info@vhs-schwetzingen.de) mit Betreff „Kurs 50014“ einreichen.

Schwerpunkte: Umgang mit den Apps Einstellungen, Safari, Fotos, Kamera, Notizen, Kalender, Kontakte, WhatsApp, Google Maps, ...

Bitte iPhone oder iPad mit aufgeladenem Akku und Zugangsdaten zum App Store mitbringen. Dieser Kurs ist nicht geeignet für Besitzer\*innen von Android-Smartphones.

50014

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 10.01. und Donnerstag, 12.01.23, 9.30-11.45 Uhr
- 6 UStd. • 62,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 09. Januar

## Workshop: Sprachen lernen mit Smartphone-Unterstützung

Sie lernen oder sprechen bereits Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch oder andere Sprachen? Smartphones bieten erstaunliche Möglichkeiten, Sprachen plastischer und anschaulicher zu machen.





Welche Wörterbücher sind kostenfrei erhältlich? Wie lerne ich Vokabeln oder Grammatik? Welche Übersetzungshilfen gibt es? Welche Apps für Smartphones sind für eine Reise sinnvoll? Antworten auf diese und viele andere Fragen gibt dieser Kurs. Gezielte Informationen beflügeln Ihre Sprachkompetenz und bringen das Land Ihrer Sprache zu Ihnen ins Haus.

Teilnehmervoraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung Ihres Smartphones.

50020

Emmanuel Emmanouilidis

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 12.11.22, 14.00-16.15 Uhr • 3 UStd. • 31,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich
- Anmeldung bis 10. November

### Mit dem Smartphone oder Tablet unterwegs

In diesem Kurs stellen wir Ihnen eine Vielzahl von interessanten Anwendungen für unterwegs und eine Reise vor, einschließlich Informationen über die möglichen Kosten, besonders im Ausland. Wir wollen einige Applikationen herunterladen und ausprobieren. Weitere Kursinhalte: Geräteeinstellungen wie WLAN, Mobile Daten, Roaming; APPs wie WhatsApp, Luca, CovPass, Wörterbücher, Reiseführer, Routenplaner, Tageszeitungen, Wetterseiten, Währungsrechner, Fahrpläne, QR-Code, ... Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet-PC (mit ausreichend aufgeladenem Akku), Zugangsdaten zum App Store bzw. Play Store (Mailadresse und Passwort). Bei der Anmeldung bitte Gerätetyp angeben.

50021

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 12.12.22, 14.30-16.45 Uhr • 3 UStd. • 31,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich
- Anmeldung bis 08. Dezember

### Partnerbörsen im Internet

Jeder Dritte wendet sich zur Suche eines neuen Partners/einer neuen Partnerin mittlerweile an das Internet. In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick über die breite Palette der Partnerbörsen im Web, einschließlich der Portale für spezielle Zielgruppen - von Alleinerziehend über Vegetarier bis 50plus. Sie erfahren, welche Fallstricke Sie vermeiden sollten, wie ein persönliches Online-Profil erstellt wird und worauf beim ersten Date zu achten ist. Nur verlieben müssen Sie sich noch selber. Im praktischen Teil können Sie sich dann in einem Portal anmelden. Dabei muss es nicht um den Partner bzw. die Partnerin fürs Leben gehen. Vielleicht suchen Sie nur jemanden für Freizeitaktivitäten oder Urlaubsbegleitung.

Wichtig: Um die Anmeldung in der Partnerbörse zu bestätigen, müssen Sie während des Kurses eine Bestätigungsmail in Ihrem Mail-Postfach abrufen können!

Es können eigene Laptops mitgebracht werden.

50030

Peter Hetzler

- 4 - 5 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 24.09.22, 10.00-14.45 Uhr (incl. 15 Min. Pause)
- 6 UStd. • 61,- EUR • Anmeldung bis 22. September

### Online-Kurs: Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen

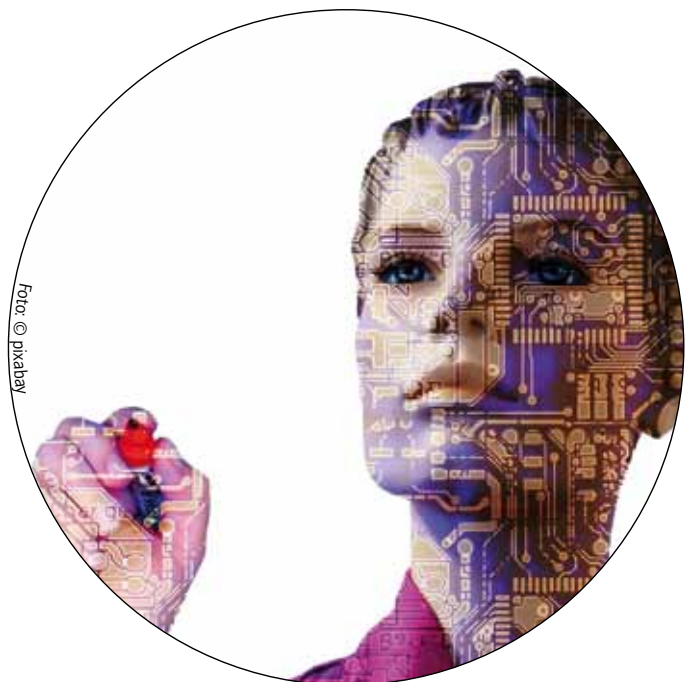


Einerseits sind viele Menschen heutzutage sehr stark in ihren Alltag eingebunden und neue Freund\*innen und Partner\*innen zu finden ist daher nicht ganz einfach. Andererseits bietet das Internet hierzu eine große Bandbreite an Möglichkeiten, neue Kontakte zu schließen, sei es im Bereich Outdoor, Abenteuer oder Unternehmungen. Vielleicht suchen Sie eine Urlaubsbegleitung oder Unterstützung bei einem bestimmten Problem. Auch wenn Sie noch keine konkrete Idee für eine Kontaktaufnahme über das Internet haben, zeigen wir Ihnen die Vielfalt der Möglichkeiten, neue Wege auszuprobieren.

50031

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zugangslink • Montag, 07.11.22, 18.00-20.30 Uhr • 3 UStd. • 15,- EUR • Anmeldung bis 03. November



### Online-Kurs: Möglichkeiten künstlicher Intelligenz



Künstliche Intelligenz (KI) gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von KI eine weitere Vereinfachung unseres Alltags, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt KI als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten.

Eine praktische Anwendung für KI stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar.

Während des Vortrags gehen wir auf folgende Fragestellungen ein: Was steckt hinter KI? Wie erfolgt die dazu erforderliche Datensammlung? Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln? Wie wird KI unseren Alltag vereinfachen? Welchen Einfluss hat sie auf unsere Arbeitsplätze? Welche konkreten Lösungen gibt es heute bereits? Wo kommt KI an ihre Grenzen und wo liegen die Gefahren? Welche Aus-

wirkung hat KI auf die Gesellschaft? Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit KI?

50032

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer/innen • Online, mit Zugangslink
- Dienstag, 18.10.22, 18.30-21.00 Uhr • 3 UStd. • 15,- EUR
- Anmeldung bis 13. Oktober



**Immer als erstes informiert sein –  
Jetzt scannen und Fan werden!**



**vhs** Volkshochschule  
Bezirk Schwetzingen e.V.

Schwimmen, Sauna, Wellness,  
Aqua-Kurse, Rutschvergnügen:

**Bade- und Saunaspaß pur  
zu jeder Jahreszeit!**

**Neue  
Sauna-High-  
lights ab September:**

- Kaltwasserbecken • 3. Innensauna
- Dampfgrotte • modernes stylisches Ambiente
- großzügige Aufenthaltsbereiche

  Besuchen Sie uns auch auf facebook!

**bellamar**  
SCHWETZINGEN • OFFERSHEIM  
ODENWALDRING • TEL. 06202 978280

Politik - Gesellschaft - Umwelt



Wir Acrylker\*innen - Ausstellung Klasse Dr. Knapp

Jeder starke Baum war einmal eine kleine Pflanze und jede große Tat beginnt mit einem kleinen guten Gedanken.

Unbekannt

## Politik/Bürgerliches Engagement

### Online-Vortrag:

#### Gender trifft Erderwärmung

Was hat die Klimakrise mit Geschlechtergerechtigkeit zu tun?

neu



Vortrag im Rahmen der Reihe „Stadt.Land.Welt.-Web“ des Deutschen Volkshochschulverbandes

Die Folgen der Klimakrise treffen die Menschen unterschiedlich. Während der globale Norden Hauptverursacher ist, leiden Menschen im Globalen Süden unmittelbar an den Auswirkungen. Besonders betroffen sind Frauen. Geschlechterrollen bestimmen ihren sozialen Status, die Arbeitsaufteilung, Zugänge zu Ressourcen und politische Teilhabe. Wassermangel und andere Klimateffekte beeinträchtigen darüber hinaus massiv ihre Entwicklungsmöglichkeiten.

Die Veranstaltung beleuchtet die Frage, wie Genderaspekte in der Klimapolitik stärker berücksichtigt werden müssen.

11015

Online, mit Zugangslink • Mittwoch, 02.11.22, 19.00-20.30 Uhr  
• 2 UStd. • Eintritt frei • Anmeldung bis 31. Oktober

### Online-Vortrag:

#### Klimaneutral – wie geht das?!

neu



Vortrag im Rahmen der Reihe „Stadt.Land.Welt.-Web“ des Deutschen Volkshochschulverbandes

Klimaschutz ist wichtig. Das wissen wir. Wissenschaftler fordern deshalb anspruchsvolle Ziele und effektive Maßnahmen, um den Klimawandel und seine Folgen einzudämmen. Statt von den Renditen einer intakten Natur zu leben, wirtschaftete der Mensch auf ihre Kosten, meint der Präsident des Deutschen Naturschutzrings, Kai Niebert. Als Konsumenten können wir mit Kaufentscheidungen Einfluss auf die biologische Vielfalt nehmen. Doch die großen Steuerungselemente hat die Politik in der Hand. Setzt die Politik die nötigen Anreize? Wie schaffen wir eine „klimaneutrale Gesellschaft“? Was können wir selbst als Verbraucher\*innen tun? Und an welchen Stellschrauben muss die Politik drehen?

11016

Online, mit Zugangslink • Mittwoch, 16.11.22, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • Eintritt frei • Anmeldung bis 14. November

Den Vortrag **Klimaschutz für alle** mit Carla Reemtsma finden Sie auf S. 31

## Geschichte/Zeitgeschichte

### Die Habsburger und ihre Zeit

Vortrag

Die Dynastie der Habsburger gehört zu den Familien der Geschichte, die über eine lange Zeit die Geschicke Europas und vieler Völker bestimmte und bis heute mit Namen wie Kaiser Franz Joseph, Kaiserin Maria Theresia und Kaiserin Elisabeth, genannt „Sisi“ verbunden ist. Die Heiratspolitik dieser Herrscherfamilie ist genauso legendär wie die Größe ihres Reiches im Laufe der Geschichte, die Kaiser Karl V. den Beinamen gab „der Herrscher, in dessen Reich die Sonne niemals untergeht“.

neu

10130

Diana Liesegang, M.A.

10 - 18 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Dienstag, 25.10.22, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 9,- EUR  
• Anmeldung bis 20. Oktober

### Die Verfolgten

Schicksale genialer, aber geächteter

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler

neu

Die Leben und Leistungen von acht überragenden Wissenschaftler\*innen stehen im Fokus des neuen Buches von Thomas Bürhrke. Er schildert darin erschreckend und erhellend zugleich, wie sie Opfer ihrer politischen oder gesellschaftlichen Zeitumstände und daraufhin diffamiert, verfolgt, vertrieben oder getötet wurden. Die Schicksale von Giordano Bruno, Antoine Laurent de Lavoisier, Jean Sylvain Bailly und Lew Landau führen vor Augen, wie geistige Ausnahmeerscheinungen für ihr Wirken eingesperrt wurden oder gar mit dem Leben bezahlen mussten. Lise Meitner, Emmy Noether und Albert Einstein eint das Leiden unter den Verhältnissen im Nationalsozialismus, wobei Einstein zudem in den USA vom FBI bespitzelt und wegen kommunistischer Umtriebe kurz vor der Ausweisung stand. Alan Turing, Vordenker der Künstlichen Intelligenz und Decodierer der legendären Verschlüsselungsmaschine Enigma, wurde wegen Homosexualität verurteilt und in den Suizid getrieben. Thomas Bürhrke erklärt die historischen Hintergründe und liest aus seinem Buch, dessen Thema aktueller denn je ist.



11013

Dr. Thomas Bürhrke, Wissenschaftsjournalist

15 - 46 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Palais Hirsch  
• Dienstag, 04.10.22, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.  
• 4,- EUR Abendkasse • Anmeldung bis 30. September

## Erziehung/Familie

### Weniger Stress für Eltern

Tools zur Stressbewältigung und achtsamen Selbstfürsorge  
In Kooperation mit dem Diakonischen Werk im Rhein-Neckar-Kreis, Schwetzingen

neu

Eltern geraten heute häufig in Optimierungsfallen und überfordern sich in der Sorge um ihre Kinder und dem verständlichen Herzeswunsch alles richtig zu machen. Da entsteht der Wunsch nach mehr Gelassenheit, weniger Stress und mehr Zeit, die wir in guter Qualität mit unseren Kindern und mit uns selbst verbringen können. Es geht um Selbstfürsorge und nicht um Rezepte für „wie mache ich es richtig mit meinem Kind.“

Der Kurs umfasst 10 Einheiten mit diesen Themen:

- Grenzen spüren und Grenzen mit freundlicher Klarheit setzen
- Stressbewältigung in Konfliktsituationen
- Versöhnung

- Kultivierung des Positiven
- Gehirnfunktionen innerhalb der drei Emotionsregulations-Systeme von Alarm, Antriebs- und Fürsorgesystem
- Ausbalancierung

Zu jedem Themenfeld gibt es entsprechende Übungen und Anregungen für zu Hause, die im Kurs reflektiert werden.

10520

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin und Shinrin Yoku Trainerin

- 7 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x mittwochs, ab 28.09.22, 10.00-11.30 Uhr • 20 UStd.
- 80,- EUR (Gebührenermäßigung für 2. Elternteil 40,- EUR)
- Anmeldung bis 27. September

## Resilienztraining für Eltern

**Stark werden und den Kindern ein gutes Vorbild sein**

neu

Einer aktuellen Studie der Bertelsmann-Stiftung zufolge, leidet bereits jedes dritte Kind unter Mobbing, Gewalt oder überfordernden Konfliktsituationen. Der Kurs richtet sich an Eltern, die ihre Kinder dabei unterstützen möchten, ihr Selbstbewusstsein zu stärken, widerstandsfähiger (resilienter) gegenüber Mobbing und Konflikten zu werden und die zuhause einen sicheren Hafen schaffen wollen.

Erfahren Sie anhand lockerer und realitätsnaher Kurzvorträge sowie vielen praktischen Übungen aus dem Alltag, wie man Mobbing und Konflikte bewältigen kann. So erkennen Sie leichter, ob Ihr Kind unter Mobbing leidet oder wie Sie Ihr Kind bereits präventiv dagegen stärken können. Sie können ihren Kindern die Dinge mit auf den Weg geben, die sie zu starken Persönlichkeiten machen und dabei selbst noch etwas lernen.

Sämtliche Übungen sind im Alltag erprobt und „straßenschlau“.

Der Kurs ersetzt keinen Arzt und keine Therapie.

10521

Verena Müller

- 8 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 05.10.22, 19.30-21.30 Uhr
- 5 UStd.
- 26,- EUR (Gebührenermäßigung für 2. Elternteil 15,- EUR)

## Pubertät und Co.

**– wenn die Umwelt schwierig wird**

**Lösungsorientiertes Coaching für Eltern**

Vortrag

Kinder sind toll! Elternsein ist ein Segen! So manche Sätze kommen einem in den Sinn, wenn ein Baby unterwegs ist. Sind die Kinder erst da, gehen einem viele Fragen und auch Sorgen durch den Kopf. Spätestens mit dem Eintritt in die Pubertät sind sie da: Ängste – was soll bloß aus ihm/ihr werden?



Foto: ©Luisella Planeta Leon auf Pixabay

Sorgen – Das kann doch so nicht weitergehen! Hilflosigkeit – Ich verstehe mein eigenes Kind nicht mehr. Resignation, Verzweiflung bis hin zur Selbstaufgabe oder ein kaputtes Familiensystem können die Folgen sein.

Viele scheuen sich vor psychotherapeutischen Maßnahmen oder können einfach keine bis zu neun Monaten währende Wartezeit durchhalten, um einen Therapieplatz zu bekommen. Oft können schon individuelle und lösungsorientierte Coachingprozesse eine hilfreiche Stütze sein. Dabei werden Ressourcen aufgedeckt, die Gefühlswelt beleuchtet und weitere Faktoren betrachtet, die in den verschiedenen Systemen (wie Familie, Schule, Peergroup) vorhanden sind, um die eigenen Bedürfnisse zu ergründen. Durch gezielte Fragetechniken werden Impulse zur Selbstwirksamkeit gesetzt. Ziel dabei ist es, wieder zurück zur inneren Mitte und vor allem wieder zueinander zu finden, einen entspannteren Alltag zu führen und den Glauben in sich und seine Umwelt wieder zu entdecken.

10522

Rebecca Lindner, Praxistrainerin Deeskalation, System. Coach

- 8 - 20 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 10.11.22, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 10,- EUR (Gebührenermäßigung für 2. Elternteil 15,- EUR)

## Psychologie

**Ich will endlich „Nein“ sagen können!**  
Workshop

neu

Sie sind es leid, sich immer wieder „Ja“ oder „Na gut“ sagen zu hören, obwohl sie eigentlich „Nein!“ meinen. Danach ärgern sie sich wahnsinnig über sich selbst, weil Sie immer wieder anderen den Vorrang vor sich selbst geben. Sie haben das starke Bedürfnis, es allen recht machen zu müssen und Angst davor, andere zu enttäuschen. Warum ist das so und was könnte dahinterstecken? Sie sind bereit für einen Blick hinter Ihre eigenen Kulissen und sich mit folgenden Fragen zu beschäftigen: Welche unterschiedlichen Rollen nehme ich in meinem Leben ein? Was will ich (eigentlich) und was nicht? Wie kann ich das klar kommunizieren? Und wie lerne ich etwaige Konsequenzen solcher Entscheidungen auszuhalten?

Dieser Kurs eröffnet Ihnen neue Perspektiven und gibt Werkzeuge an die Hand, wie Sie an sich selbst arbeiten und Ihre Resilienz verbessern können.

10620

Dr. Hilka Labs-Dambach

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 08.10.22, 10.00-13.00 Uhr • 4 UStd. • 13,- EUR
- Anmeldung bis 04. Oktober

**Einfach entscheiden!****Bei Schwierigkeiten Entscheidungen treffen  
Workshop**

Immer wieder fällt es Ihnen schwer, Entscheidungen zu treffen. Ständig begleitet Sie die Angst, nicht die richtige Option zu wählen. Und immer wieder ist da diese innere Unruhe, etwas falsch entschieden zu haben. Woher kommt diese Unsicherheit und welche Konsequenzen bringt sie mit sich? Was kann man tun, damit anstehende Entscheidungen nicht mehr als stressig, sondern vielleicht sogar positiv empfunden werden? Wenn Sie das Gefühl haben, diesbezüglich an sich arbeiten zu wollen oder Sie sich gerade in einer schwierigen Entscheidungsphase befinden, gibt Ihnen dieser Kurs Hilfestellung. Die Systemische Beratung kann durch die Anwendung bestimmter Methoden, die für Entscheidungen hinderlichen Beweggründe freilegen und somit zukünftig anstehende Entscheidungen erleichtern. Der Kurs versucht dies anhand von Fallbeispielen zu verdeutlichen. Die Teilnehmer\*innen sind bereit, sich mit eigenen Themen einzubringen.

10621

Dr. Hilka Labs-Dambach

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 11.11.22, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 25,- EUR
- Anmeldung bis 08. November

Den Kurs **Time for a change!?** – Workshop bei Weiterentwicklungs- oder Veränderungswunsch finden Sie auf Seite 77 f

**Ich und meine anderen Ich's**

Sicher haben Sie schon festgestellt, dass Sie in unterschiedlichen Lebenssituationen ganz unterschiedlich auftreten. Manchmal jedoch nehmen Sie sich ein bestimmtes Verhalten vor und wenn es darauf ankommt, treten Sie ganz anders auf, zeigen vielleicht sogar ein von Ihnen weniger erwünschtes Verhalten. Wie kommt das, wer zeigt sich da und wie lässt sich das beeinflussen? Der Vortrag bietet Hintergründe und erleichtert die Selbstwahrnehmung.

10622

Ulrike Assmann-Bühler, Heilpraktikerin

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 09.11.22, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 13,- EUR • Anmeldung bis 04. November

**Lachyoga – Lachtherapie****Theorie und Praxis des Humors**

Wussten Sie, dass die Zahl der Lachminuten in den letzten 50 Jahren pro Kopf von 18 auf gerade mal 6 Minuten am Tag zurückgegangen sind? Welch unschätzbare Heilkraft liegt jedoch im Lachen und wie einfach ist es im Grunde, diese Heilkraft zu nutzen.

Lachen kann körperliche und seelische Krankheiten heilen, wissen die „heiteren Yogis“, die die Lachmeditation üben.

Im theoretischen Teil des Seminars befassen wir uns mit der Physiologie und Psychologie des Lachens mit seinem positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Wir analysieren den Humor als Lebensstrategie, Erfolgsfaktor und Antistressmittel. Und nun setzt die Praxis des Lachens ein. Nehmen Sie das Lachen mit in den Alltag hinein und gestalten „Lachpausen“ bei der Arbeit, improvisieren Lachübungen und Spiele in der Familie und lösen Probleme

**neu**

mehr mit Humor. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Ihre Gesichtsmuskeln in Lachposition!

10623

Florentina Ionescu, M.A.

- 7 - 14 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 21.10.22, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd. • 20,- EUR
- Anmeldung bis 18. Oktober

**Happiness-Workshop: Ist Glück eine Glückssache?**

Wir folgen den Spuren der bekanntesten Glücksforscher und machen selbst das „Glücks-Gen“ in uns ausfindig. Die Mittel dazu sind: Humor, Farben, Atemtechniken, Bewegung und Gespräche zu wichtigen Lebensstrategien wie z.B. emotionale Intelligenz in Beziehungen und Flow-Effekte bei der Arbeit.

10624

Florentina Ionescu, M.A.

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 25.11.22, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd. • 20,- EUR
- Anmeldung bis 22. November

**Achtsamkeitsspaziergang****Waldbaden – sich mit der Natur verbinden**

Viele Menschen haben den Wald als Erholungsort und Ort der Verbundenheit mit der Natur neu für sich entdeckt. Die Natur ist zu jeder Jahreszeit eine gute Lehrmeisterin. Sie lebt in Rhythmen, so wie auch unser menschliches Leben durch Rhythmen bestimmt ist. Diese Rhythmen sind gut für unser Wohlbefinden, geben Struktur und lassen dennoch Weite und Freiheit. Der Spaziergang im Wald hat positive Einflüsse auf unser Wohlbefinden und regt die Abwehrkräfte im menschlichen Körper an, beides wissenschaftlich nachweisbar. Als Schadstofffilter schenkt uns der Wald besonders reine Luft. Dies „freut“ die Lunge und lässt uns gut durchatmen. Der Atem wird nicht nur angeregt, sondern auch vertieft und fließender. Im achtsamen, teils stillen Gehen „erden“ wir uns. Der Kopf wird freier und Entspannung stellt sich ein. Achtsamkeit vertieft das Erleben im



Foto: ©Valiphotos auf Pixabay.de

gegenwärtigen Moment und stoppt Gedankenkreisläufe. Waldbaden schenkt Ihnen neue Impulse bzw. einen neuen Blick auf das Leben. Ein passendes Gedicht, kleine Ausführungen zur entsprechenden Landschaftskultur und ein kleiner Snack runden den Spaziergang ab.

### Waldbaden – sich im Herbst mit der Natur verbinden

30111

Gundula Sprenger, M.A., Biografiearbeit und Shinrin Yoku Trainerin

- 8 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, außer Haus
- Samstag, 08.10.22, 14.00-18.00 Uhr • 5 UStd. • 15,- EUR
- Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.
- Anmeldung bis 06. Oktober

### Waldbaden – sich im Advent mit der Natur verbinden

30113

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin und Shinrin Yoku Trainerin

Gundula Sprenger, M.A., Biografiearbeit und Shinrin Yoku Trainerin

- 9 - 16 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, außer Haus
- Samstag, 03.12.22, 14.00-16.00 Uhr • 3 UStd. • 15,- EUR
- Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung
- Anmeldung bis 01. Dezember

Einen weiteren Kurs **Waldbaden – sich mit der Natur verbinden** finden Sie auf Seite 97. Das geht auch mit Rollstuhl, Rollator und Co.

### Resilienzkraft stärken

neu

Die Stärkung der seelischen Widerstandskraft ist nicht nur bei der Bewältigung von Krisen bedeutsam, sondern auch bei anderen Veränderungen und Herausforderungen des Lebens, wie Familiengründung, Auszug der Kinder (empty Nest), Pensionierung, Tod, Eintritt in eine neue Lebensphase oder sonstige Krisen. Die gute Nachricht ist, dass die Resilienz ein Leben lang gestärkt werden kann. Auf eine theoretische Einführung in das Thema mit den Resilienzfaktoren folgen Übungen dazu. Dabei ist das Erkennen und Nutzen eigener Ressourcen von großer Bedeutung, auch dem wird Raum gegeben. So erhalten sie im Kurs Anregungen, um ihre kognitiven und psychosozialen Kernkompetenzen für mehr Lebensqualität und Lebensfreude zu stärken.

30115

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin und Shinrin Yoku Trainerin

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 04.10.22, 18.30-20.45 Uhr • 9 UStd.
- 45,- EUR • Anmeldung bis 29. September



**Immer als erstes informiert sein –  
Jetzt scannen und Fan werden!**




## Philosophie

In Zusammenarbeit mit dem Evangelischen Diakonieverein Schwetzingen und der Evangelischen Erwachsenenbildung Rhein-Neckar-Süd

### Onlinekurs:

#### Philosophie am Dienstagmorgen Hannah Arendt – Über das Böse



Lese- und Gesprächszirkel

Immer wieder taucht das Böse in der Welt auf. Und immer wieder sind wir geschockt. Am meisten natürlich, wenn es sich vor unserer Haustür oder sogar im eigenen Haus abspielt.

Für Hannah Arendt war es vor allem der Nationalsozialismus und der Kommunismus, der sie zur Frage der Ethik angesichts der „Verbrechen, die niemand für möglich gehalten hätte“, veranlasste. Darüber hat sie eine „Vorlesung zu Fragen der Ethik“ gehalten. Es ist eine Wanderung durch die Geschichte der Philosophieethik, geprägt vor allem von Sokrates, Platon, Aristoteles, Augustinus, Thomas von Aquin, Kant, ihrem Freund Heidegger und ihrem Doktorvater Jaspers.

In fünf Lesetreffen online werden wir ihre vier Vorlesungsstunden verfolgen und dem Gedankengang Hannah Arendts nachgehen. Hannah Arendt lebte von 1906 (Hannover) bis 1975 (New York) und gilt als eine der wortgewaltigsten Philosophinnen des 20. Jahrhunderts.

10801

Hans Th. Flory, M.A.

- 7 - 15 Teilnehmer\*innen • Online • 5 x dienstags, ab 04.10.22, 10.00-11.30 Uhr • 10 UStd. • 56,- EUR
- Anmeldung bis 29. September

### Philosophisches Café

#### Krieg – und was jetzt?

#### Eine philosophische Friedensmission für den Alltag

neu

Zum UNESCO-Welttag der Philosophie in Zusammenarbeit mit dem Evangelischen Diakonieverein Schwetzingen und der Evangelischen Erwachsenenbildung Rhein-Neckar-Süd



Angeblich ist der Krieg der Vater aller Dinge. Doch die meisten Menschen wünschen sich einen weltumspannenden Frieden. Seit mehr als 2.000 Jahren versucht die Philosophie, diesen Traum als realisierbare Vision zu denken und Konzeptionen für einen institutionell gesicherten Frieden zu entwickeln, der mehr ist als ein bloßer Waffenstillstand. Am Welttag der Philosophie wagen wir die Auseinandersetzung mit Erkenntnissen zum Thema Frieden, und im Sinne von Kants Leitspruch „Sapere aude“ wagen wir es im Sinne der Aufklärung mit eigenem und kritischem Denken weise zu sein. Begleiten werden uns dabei philosophische und sicherheitspolitische Aussagen von Epikur, Thomas Hobbes, Jean Jacques Rousseau, Immanuel Kant, Thich Nhat Hanh, Emmanuel Lévinas, Judith Butler, Ralf Becker.

10802

Gundula Sprenger, M.A.,

- 12 - 25 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 17.11.22, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 12,- EUR incl. Getränke und kleiner Imbiss • Anmeldung bis 16. November

## Ausstellungen

### Wir Acryliker\*innen

#### Ausstellung Klasse Dr. Christina Knapp

Ausstellung vom 16. September bis 15. Dezember

Kann man süchtig werden, wenn man mit Acrylfarbe arbeitet?

Wir sagen „Ja“, denn uns faszinieren die unendlichen Möglichkeiten dieses Mediums, das geradewegs zu Experimenten auffordert. Letztlich ist die Acrylfarbe auch der Kitt für unsere über 17 Jahre andauernde kreative Zusammenarbeit, von der wir Ihnen eine Auswahl in unserer Ausstellung präsentieren. Seien Sie herzlich eingeladen zur Bildbetrachtung im Rausch der Farbe.

Es stellen aus: Martin Beickler, Traudel Beickler, Elke Dittert, Silke Reister, Elisabeth Rothacker, Rafaela Scheurich-Müller, Gerlinde Seeger und Birgit Wolf.

20022

#### Dr. Christina Knapp

- Schwetzingen, Volkshochschule • Vernissage: 16.09.22, 18.00 Uhr • Einblick: Gundula Sprenger, M.A., VHS-Leiterin
- Überblick: Dr. Christina Knapp, VHS-Dozentin und künstlerische Leiterin • Galerie der Volkshochschule
- 3 UStd. • Eintritt frei

### Ein Baum

#### Ausstellung des 15. Schwetzingener Foto-Salons

Ausstellung vom 4. Februar bis 19. Mai

Leitung des Fotosalons: Jessen Oestergaard, freier Fotograf  
16 Fotografen widmen sich unter der künstlerischen Leitung von Jessen Oestergaard über viele Wochen einem Baum. Schauen Sie selbst.

Es stellen aus:

Rüdiger Arndt, Monika Bauer, Anton Böhm, Petra Disch, Ruth Fugger, Pascale Grote, Frank Höltermann, Dirk Hustede, Claus Marschner, Peter Reineke, Eva Schmidt, Tom Starzinski, Peter Veit, Manfred Walter, Sibylle Wegner, Marcus Woida.

Die Ausstellung kann zu den Öffnungszeiten der VHS besucht werden. Am Wochenende nach vorheriger Vereinbarung.

20023

Online, YouTube-Kanal der VHS  
Schwetzingen • Online-Vernissage: Samstag, 04.02.23, 16.00-18.00 Uhr • 3 UStd.

- Eintritt frei

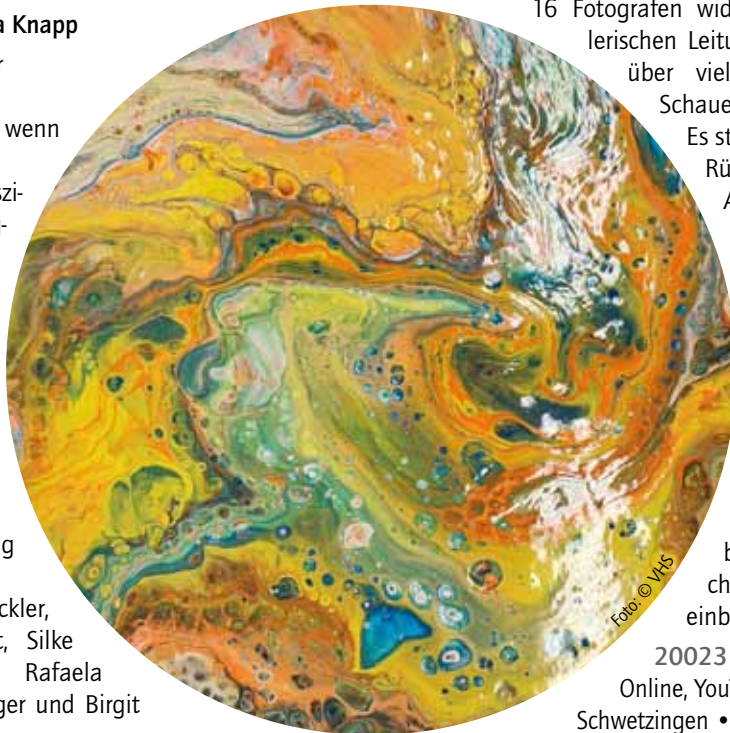


Foto: © VHS

Unser  
Geschenk-Gutschein  
... eine prima Idee!





# Kultur - Gestalten



Ideen sind nur Ausgangspunkte. Um zu wissen, was man zeichnen will, muss man zu zeichnen anfangen

Pablo Picasso, 20. Jhd., Maler, Graphiker und Bildhauer

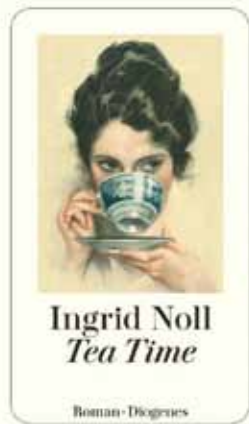
## Literatur

## Ingrid Noll

liest aus ihrem neuen Roman „Tea Time“

neu

Die Freundinnen Nina und Franziska wohnen im selben Haus am Weinheimer Marktplatz. Aus einer Seklaune heraus gründen sie mit vier anderen Frauen den Klub der Spinnerinnen – jede von ihnen hat eine spezielle Macke. Als Nina ihre Handtasche verliert, beginnt die verhängnisvolle Bekanntschaft mit Andreas Haase. Er begnügt sich nicht mit dem üblichen Finderlohn, er möchte mehr. Als sie sich wehrt, springt zum Glück der hilfreiche Nachbar Yves ein, ein sympathischer Bücherwurm und Einsiedler. Doch die Aktion zieht Kreise, löst eine Kettenreaktion aus. Insider-Geheimnisse führen zu Eigennutz, die kriminelle Fantasie beginnt zu blühen. Mit fatalen Folgen.



20110

## Ingrid Noll

- 60 - 100 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Schlossrestaurant Theodors • Sonntag, 06.11.22, 16.00 Uhr • Einlass ab 15.45 Uhr • 18,- EUR Vorverkauf, 21,- EUR Tageskasse (incl. Tee und Gebäck) zzgl. Sondereintritt Schlossgarten (im Restaurant zu bezahlen, falls keine Jahreskarte vorhanden)
- Vorverkauf ab 5. September im Anmeldezentrum der VHS und bei der Buchhandlung Kieser

## Das Literarische Café

Lewis Carroll: Alice im Wunderland und Alice hinter den Spiegeln

Der Gesprächskreis ist Treffpunkt für alle, die sich für Literatur interessieren, die Lust am Lesen haben, nach der Lektüre eines Buches Fragen haben und gern mit anderen über Literatur diskutieren wollen. Dieses Semester lesen wir Lewis Carroll: Alice im Wunderland und Alice hinter den Spiegeln.

Charles Lutwidge Dodgson (1832-1898) war Dozent für Mathematik in Oxford. Und er litt entsetzlich unter den strengen Konventionen der viktorianischen Gesellschaft. Aber er fand einen Weg, das Leiden zumindest zu mildern: Er wurde zu Lewis Carroll und schuf Alice im Wunderland und Alice hinter den Spiegeln, die schnell zu den bis heute bekanntesten und am häufigsten illustrierten Kinderbüchern zählten. Aber handelt es sich tatsächlich um Kinderbücher? Oder um versteckt vertrackte philosophische Werke? Oder einfach nur um Nonsense?

Das wollen wir gemeinsam herausfinden. Denn, wie der Kartenkönig in „Alice im Wunderland“ sagt: „Wenn es keinen Sinn hat, dann können wir uns eine Menge Mühe sparen, weil wir dann nämlich gar nicht erst versuchen müssen, einen zu finden.“

20120

## Heiko Geier

- 8 - 14 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x freitags, 30.09., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. und

09.12.22, 18.30-20.00 Uhr • 12 UStd. • 60,- EUR

- Anmeldung bis 29. September

„In Licht und Luft zerrinnen mir Lieb und Leid“  
Biographische Lesung zum tragischen Leben des  
Dichters Friedrich Hölderlin (1770 -1843)

neu

Selbstzeugnisse, Briefe, Lieder, Gedichte und Erzählungen: Kaum ein deutscher Dichter hat die literarische Welt mehr bewegt als Friedrich Hölderlin. 36 gesunden Jahren, in denen er mit faszinierenden Gedichten in den Dichterolymp aufstieg, standen 36 Jahre gegenüber, die er in geistiger Umnachtung im Tübinger Turmzimmer verbrachte. Wir folgen seinem Lebensschicksal von seinem Geburtsort Lauffen a.N. über seine Heimatstadt Nürtingen, seine Studienorte Maulbronn und Tübingen bis nach Frankfurt a.M., wo er seine große Liebe fand und verlor als auch nach Homburg, wo eine große Freundschaft zerbrach und – sein Geist. Wir begleiten ihn die langen letzten Jahre in der Obhut des Schreiners Ernst Zimmer, wo er liebevoll umsorgt ein Fremdling blieb, verschollen in einer weit entfernten Sphäre des Hen Kei Pan, des Ein und Alles.

Der Autor und Lehrer Dieter Balle (geb. 1954 in Heilbronn/Neckar) hat sich schon während seines Studiums an der PH Karlsruhe mit dem Phänomen Hölderlin beschäftigt.

Nach Reiseführern über den Kraichgau und den Oberrhein erschien im Verlag Regionalkultur seine neueste Veröffentlichung: „Komm! ins Offene, Freund! Unterwegs mit Friedrich Hölderlin im deutschen Südwesten“.

20121

## Dieter Balle, Autor und Lehrer

- 15 - 45 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 15.10.22, 19.00-20.30 Uhr • 12 UStd. • 12,- EUR
- Anmeldung bis 12. Oktober

Schriftsteller\*in werden – von der Idee  
zum eigenen Buch

neu

Wie kann man den Wunsch, sich schriftstellerisch zu verwirklichen, in die Tat umsetzen? Wo liegen Widerstände und wie meistert man sie? Autor Uwe Ittensohn erklärt, welche Schritte erforderlich sind und welches Handwerkszeug und Können man benötigt, um erfolgreich zu sein.

Dabei geht es um folgende Inhalte:

- Wie wird man ein\*e erfolgreiche\*r Schriftsteller\*in?
- Ohne Klarheit wird das nichts: Genre, Format, Ziel
- Wie entwickle ich eine Idee?
- Welche technischen Voraussetzungen brauche ich?
- Vom Plot als Wegweiser durch das schriftstellerische Dickicht zur Szene
- Recherchieren – Mittel schriftstellerischer Glaubwürdigkeit
- Charaktere und Figuren zum Verlieben und Hassen
- Werkzeuge für gutes Schreiben (mit zahlreichen praktischen Beispielen und Übungen)
- Vom Manuskript zum Buch (Selfpublishing oder Verlag, Agentur oder Direktansprache)
- Ein eigenes Buch, was nun?

20223

## Uwe Ittensohn

- 6 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x samstags, ab 08.10.22, 9.00-13.00 Uhr • 20 UStd.
- 88,- EUR • Anmeldung bis 04. Oktober

## Plastisches/Textiles Gestalten

### Fröhlich bunte Nanas

#### Workshop für Erwachsene und Jugendliche

Niki de Saint Phalle ist bekannt für ihre tanzenden und farbenfrohen Frauenfiguren, den „Nanas“. Sie sind Fruchtbarkeitssymbole und weibliche Sinnlichkeit zugleich, aber vor allem auch vor Kraft strotzende Frauen. Aus Styropor, Pappmaché und Farben können in diesem Workshop eigene Nanas geformt und in den Lieblingsfarben bunt bemalt werden. Bitte Schutzkleidung mitbringen.

20819

Birgit Drixler, Kunsterzieherin

- 5 - 9 Teilnehmer\*innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • Freitag, 18.11.22, 18.30-21.00 Uhr und Samstag, 19.11.22, 09.00-13.15 Uhr • 9 UStd.
- 41,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 36,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 15. November

### Perlen & Ketten

In diesem Kurs können Sie Ihre eigenen Perlen und Ketten reparieren, neu aufziehen, evtl. knüpfen, neu gestalten, kürzen, verlängern oder neue Verschlüsse anbringen.

Die Materialien sind Perlen aus Edelsteinen, Glas, Zuchtperlen, Zwischenteile aus echtem Silber (auch vergoldet) und Metall sowie verschiedene Verschlüsse (Karabiner, S-Haken, Magnet) und können bei der Kursleiterin erworben werden. Werkzeug steht zur freien Verfügung. Bitte bringen Sie kaputte Ketten oder auch nur die Einzelteile, sowie ein rundes Plastikgefäß (ca. 12 cm Durchmesser) mit. Die Kursleiterin berät Sie bei der Umbzw. Neugestaltung Ihrer Kette und macht Ihnen dafür einen Kostenvoranschlag.

20823

Julia-Sabine Strähle

- 4 - 5 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 19.10.22, 16.00-18.15 Uhr • 6 UStd.
- 40,- EUR zzgl. Materialkosten (Diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.) • Anmeldung bis 14. Oktober

## Malen/Zeichnen/Drucktechnik

### Farbwelten

#### Workshop für Jugendliche und Erwachsene

Ihre selbst hergestellten Zufallsbilder mit Strukturen und ineinanderfließenden Farbflächen können wir mit Pinsel und Aquarellstiften spielerisch zu abstrakten Kompositionen, landschaftlichen Impressionen oder auch zu fantasievollen Figuren ausdeuten. Dabei entstehen einzigartige Unikate. Bitte mitbringen: DIN A3 Zeichenblock, Wasserfarben.

20716

Birgit Drixler, Kunsterzieherin

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 05.11.22, 9.30-13.15 Uhr • 5 UStd. • 24,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 21,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 02. November

### Zeichnen

#### mit Bleistift, Kohle, Pastell und mehr

Linien, Flächen, Körper, Strukturen, Stillleben, Landschaften, Porträts zeichnen und die Handhabung zeichnerischer Mittel, Bleistift, Kohle, Pastellkreide, Aquarell- und Acrylfarben, das lernen Sie in diesem Kurs.

Bitte am ersten Kursabend mitbringen: Zeichenblock DIN A2, Bleistift und Kohle.

20720

Vincenzo Di Tommaso, Künstler

- 8 - 12 Teilnehmer\*innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • 10 x dienstags, ab 20.09.22, 19.00-21.00 Uhr • 27 UStd. • 97,- EUR
- Anmeldung bis 19. September



### Zeichnen für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

#### Für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene

In diesem Kurs erlernen Anfänger\*innen die dreidimensionale Darstellung und Konstruktion von einfachen Objekten wie Zylinder, Kugel und Kegel, die Darstellung von Licht und Schatten sowie Raum und Perspektive. Fortgeschrittene frischen ihre Kenntnisse auf und zeichnen mitgebrachte Naturobjekte, Gegenstände oder nach Fotos (werden vom Dozenten gestellt). Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer und Papier A4 oder A3.

20722

Christian Schura

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x donnerstags, ab 24.11.22, 19.30-21.00 Uhr • 16 UStd.
- 74,- EUR • Anmeldung bis 21. November

Mal- und Zeichenkurse für Kinder finden Sie unter **Jugendkunstschule**, Seite 12 ff

### Sich malend begegnen

Möchten Sie sich malend selbst kennenlernen? Der Kurs ist eine Einladung zu spielerischem Ausprobieren, Experimentieren und Erforschen, wie Sie selbst und in der Gruppe miteinander malen. Sie besinnen sich zunächst auf ihre eigenen Kraftquellen, finden eigene, individuelle Farbtöne und damit Ihren eigenen Standpunkt. Im nächsten Schritt treten wir auf einem übergroßen Blatt Papier mit den Teilnehmer\*innen der Gruppe malend in Kontakt. Ein beeindruckendes gemeinsames Bild wird entstehen. Dabei können viele neue Erfahrungen ge-

neu

macht werden wie Einsicht in das Andere und Selbstwahrnehmung, Wertschätzung und auch neue Kreativität. Und – Sie brauchen dazu keinerlei künstlerische Vorkenntnisse. Versuchen Sie es, es macht Spaß!

20723

Friederike Meggle, Kunst- und Gestaltungstherapeutin

- 6 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 20.10.22, 19.00-21.00 Uhr • 3 UStd.
- 20,- EUR • Anmeldung bis 17. Oktober

## Aquarellmalerei

Für Einsteiger\*innen und Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen

neu

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

20724

Vincenzo Di Tommaso, Künstler

- 8 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x mittwochs, ab 21.09.22, 19.00-21.00 Uhr • 27 UStd.
- 97,- EUR • Anmeldung bis 20. September

## Der Malsalon

Für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

neu

Ein Samstagnachmittag, an dem Sie sich in einer netten Gruppe ungestört und mit viel Freude Zeit für das Malen nehmen. Der Malsalon bietet Raum und Gelegenheit für das Erlernen und Vertiefen von Grundkenntnissen und klassischen Fertigkeiten sowie für das Experimentieren mit Farben, Formen und Materialien.

Bringen Sie Ihre eigenen Bild-Themen mit und lassen sich auch unbefangen inspirieren, Neues zu wagen. Es gibt neben viel Malerei interessante kleine Ausflüge in die Kunstgeschichte und praktische Einblicke in unser Malmaterial. Ihrem individuellen Kenntnisstand entsprechend werden Sie gefördert. Es kann gerne an der Staffelei gemalt werden.

Bitte mitbringen: Wasserlösliche Farben aller Art, z.B. Acryl, Tuschen, Gouachen und was Sie mitbringen möchten, Pinsel in unterschiedlichen Größen und Formen, mindestens zwei Leinwände in Wunschgröße bis 100 x 75 cm, ebenso festes Papier oder Karton, bitte auch Skizzenpapier für das Vorskizzieren und Zeichenstifte, Buntstifte, Palette, Mallappen und sonstiges gewohntes Material.

20728

Eva Clemens, Künstlerin

- 5 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 15.10.22, 14.00-17.00 Uhr • 4 UStd. • 30,- EUR
- Anmeldung bis 10. Oktober

20729

Eva Clemens, Künstlerin

- 5 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 12.11.22, 14.00-17.00 Uhr • 4 UStd. • 30,- EUR
- Anmeldung bis 07. November

20730

Eva Clemens, Künstlerin

- 5 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 10.12.22, 14.00-17.00 Uhr • 4 UStd. • 30,- EUR
- Anmeldung bis 05. Dezember

20731

Eva Clemens, Künstlerin

- 5 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 14.01.23, 14.00-17.00 Uhr • 4 UStd. • 30,- EUR
- Anmeldung bis 09. Januar

## Musizieren

### Gitarre spielen 1

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.

21320

Arno Helmling

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule
- 15 x donnerstags, ab 29.09.22, 18.15-19.45 Uhr • 30 UStd. • 110,- EUR • Anmeldung bis 26. September

### Gitarre spielen 2

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.

21321

Arno Helmling

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule
- 15 x donnerstags, ab 29.09.22, 20.00-21.30 Uhr • 30 UStd. • 110,- EUR • Anmeldung bis 26. September

## Fotografieren

Eine **Einführung in die Fotografie für Frauen** finden Sie unter **Für Frauen**, Seite 22

### Einführung in die Fotografie mit der System- und Spiegelreflexkamera

Wer beim Fotografieren möglichst große Kontrolle über die technische und ästhetische Qualität seiner Bilder haben möchte, wird unweigerlich irgendwann zur (digitalen) Spiegelreflexkamera oder zur Systemkamera greifen. Das Arbeiten ohne Motivprogramme und mit Zubehör wie z. B. Systemblitzen erfordert allerdings Einarbeitung und Übung und oft eine produktive Rückkehr zu grundlegenden fotografischen Belichtungsregeln, angefangen bei Blende und Belichtungszeit. Als Auftakt dieses Kurses erleben Sie hierzu in einer unter-

haltsamen Präsentation mit praktischen Demonstrationen die wichtigsten fotografischen Grundparameter. Im Zentrum steht dann Ihre eigene fotografische Praxis. Abgerundet wird der Kurs durch Tipps zum Umgang mit den digitalen Daten und ersten Einblicken in die Bildbearbeitung. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit geladenen Akkus und Speicherkarten mit, möglichst auch die Bedienungsanleitung. Sinnvoll sind Systemkameras mit und ohne Spiegel, am besten mit der Möglichkeit, Objektive zu wechseln.

21111

Gerhard Thorn

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x montags, ab 26.09.22, 18.30-21.30 Uhr • 8 UStd.
- 58,- EUR • Anmeldung bis 22. September

### Einführung in die Fotografie mit der System- und Spiegelreflexkamera

Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen des Kurses Nr. 21111 gedacht, die die Praxis und Routine mit ihrer Kamera weitervertiefen möchten. Ebenso willkommen sind Hobbyfotograf\*innen, die schon gute Erfahrungen mit ihrer Spiegelreflexkamera oder spiegellosen Systemkamera gemacht haben, aber für bestimmte Probleme Hilfestellung wünschen. Ihr Kenntnisstand und Ihre fotografischen Ziele stehen im Zentrum des Kurses. Ausgewählte Bildbeispiele aus der Fotogeschichte geben weitere Motivation und erweitern den visuellen Horizont. Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit geladenen Akkus und Speicherkarten mit, möglichst auch die Bedienungsanleitung. Sinnvoll sind Systemkameras mit und ohne Spiegel, am besten mit der Möglichkeit, Objektive zu wechseln.

21112

Gerhard Thorn

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x montags, ab 17.10.22, 18.30-21.30 Uhr • 8 UStd.
- 58,- EUR • Anmeldung bis 13. Oktober

Einen Vortrag über **Recht und Fotografie** finden Sie unter **Recht/Finanzen**, Seite 35

### Einführung in die Makro-Fotografie

Tauchen Sie ein in die Welt der kleinen Dinge! Bei diesem Einsteigerkurs lernen Sie die technischen und gestalterischen Grundlagen für gelungene Makroaufnahmen kennen. Nach dem Kurs haben Sie Ihre Kameraeinstellungen im Griff und kennen die Regeln, nach denen die Profis wirkungsvolle Bilder gestalten.

Behandelt werden u.a. folgende Themen: die optimalen Kameraeinstellungen für Makroaufnahmen im Pflanzenreich, Schärfentiefe und Blende, das richtige Licht und die richtige Kameraposition für Ihre Aufnahme.

Die Teilnehmer\*innen sollten über grundlegende Kenntnisse der digitalen Fotografie verfügen.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit makrogeeignetem Objektiv und möglichst ein stabiles Stativ mit, sowie geladene Akkus und ausreichend Speicherkarten.

Spezialobjektive mit Balgengerät für die gängigen Kamerasysteme und stabile Stative können beim Kursleiter ausgeliehen werden.

21113

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- 2x dienstags, 11.10. und 25.10. und 2x freitags, 14.10. und 28.10.22, 18.00-21.00 Uhr • 16 UStd. • 116,- EUR
- Anmeldung bis 06. Oktober

### Flashdance!

#### Workshop Blitzen mit Systemblitzgeräten

Rote Augen und totgeblitzte Bilder gehören ab sofort der Vergangenheit an! Sie erlernen die Grundlagen der Blitztechnik und kommen mit viel Praxisbezug zu einem sicheren Umgang mit dem Systemblitz. Erfahren Sie, was selbst mit nur einem einzigen Blitzlicht alles möglich wird.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit passendem Systemblitz und möglichst ein Stativ mit, sowie geladene Akkus und ausreichend Speicherkarten.

21114

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule •
- Mittwoch, 26.10. und Donnerstag, 27.10.22, 18.00-21.00 Uhr
- 8 UStd. • 58,- EUR • Anmeldung bis 24. Oktober

### Porträt mit Tageslicht und (entfesseltem) Blitz

Zu einem gelungenen Porträt gehören drei: die porträtierte Person, die/der Fotograf\*in und das Licht. Vertrauen spielt auch eine Rolle. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit wenig Aufwand effektiv Licht setzen können. Das natürliche Tageslicht ist eine ganz hervorragende Lichtquelle. Blitzlicht stellt eine hoch interessante Alternative mit ganz anderer Charakteristik dar, besonders wenn das Blitzgerät nicht auf der Kamera sitzt, also „entfesselt“ verwendet wird. Im Kurs werden verschiedene Settings vorgestellt, die Sie praktisch erproben können. Wir fotografieren uns dazu gegenseitig, Sie sollten also bereit sein, sich auch fotografieren zu lassen. Bringen Sie gerne Ihre Kamera, Akkus und Speicherkarten, Ihren Aufsteckblitz sowie ein Stativ mit. Auch ohne diese Geräte und Utensilien können Sie mit Gewinn teilnehmen.

21115

Gerhard Thorn

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 29.10.22, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause)
- 8 UStd. • 57,- EUR • Anmeldung bis 27. Oktober

### Fotografien und Gedrucktes reproduzieren

Ein altes Foto, ein Gemälde, ein Kupferstich, eine Briefmarke, eine Zeitungsseite, ein Plakat ... Die Reihe möglicher zweidimensionaler Artefakte, die zu reproduzieren irgendwann notwendig oder wünschenswert wird, ließe sich beliebig fortsetzen. Bis etwa zur Größe von DIN A4 kann ein Flachbild-Scanner, wie wir ihn mit dem PC verwenden, ein geeignetes Gerät zur Herstellung einer Reproduktion sein. Ist die Vorlage größer, funktioniert das nicht mehr, auch nicht, wenn die Vorlage sehr klein oder nicht ganz eben ist. Mit modernen Systemkameras kann man erstaunlich gute Ergebnisse erzielen. Wie das geht, vermittelt dieser Kurs. Bringen Sie gerne Ihre Kamera, Akkus und Speicherkarten, ein Stativ sowie für Sie interessante Vorlagen mit. Auch ohne diese Geräte und Utensilien können Sie mit Gewinn teilnehmen.

21116

Gerhard Thorn

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 12.11.22, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause)
- 8 UStd. • 57,- EUR • Anmeldung bis 10. November

### Erweiterung der Tiefenschärfe in der Nahfotografie Aufnahme und Weiterverarbeitung am PC

Auch das beste Makro-Objektiv oder sonstige Gerätschaften zur Fotografie kleiner Motive setzen die Physik nicht außer Kraft. Je kleiner das Objekt, das wir fotografieren möchten, desto größer die Probleme mit der Tiefenschärfe. In einer Ebene können wir Schärfe recht einfach erzielen, davor und dahinter wird das Bild notwendig unscharf. Erweiterung der Tiefenschärfe (engl.: focus stacking), also das Stapeln von Schärfeebenen, heißt hier das Heilmittel. Mit dieser Technik kann man bei unbewegten Motiven eine durchgehende Schärfe künstlich herstellen, die im Ergebnis natürlich wirkt. Der Kurs vermittelt die Technik. Praktische Übungen setzen sie um. Bringen Sie gerne Ihre Kamera, Akkus und Speicherkarten, ein Stativ und, soweit vorhanden, Zubehör für die Nahfotografie mit. Auch ohne diese Geräte und Utensilien können Sie mit Gewinn teilnehmen.

21117

Gerhard Thorn

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 11.01.23, 18.30-21.30 Uhr • 8 UStd.
- 58,- EUR • Anmeldung bis 09. Januar

Kurse zur **digitalen Bildbearbeitung**, siehe unter Bildbearbeitung, Seite 85

### Nachts im Containerhafen

Fast lautlos und gespenstisch schweben Container über dem Wasser. Zunächst beobachten wir von einem luftigen Aussichtspunkt auf der Kurt-Schuhmacher-Brücke die Arbeit der Portalkräne im Mannheimer Hafen. Danach besuchen wir das Containerterminal und können die Arbeit der Portalkräne aus nächster Nähe beobachten und fotografieren. Mit etwas Glück können wir auch einen Kran besteigen und von oben fotografieren. Der gewählte Zeitpunkt in der Blauen Stunde beschert eine spannende, mystische Beleuchtung und ist die Basis für gelungene Fotos.



Foto: ©Ulrich Oberst

Bitte eigene Kamera mit Weitwinkel- und Teleobjektiv, ein stabiles Stativ sowie geladene Akkus und ausreichend Speicherkarten mitbringen.

Stabile Stativ können beim Kursleiter ausgeliehen werden, bitte bei der Anmeldung mit angeben. Bitte kleiden Sie sich witterungsgerecht, der Kurs findet auch bei Nieselregen statt!

21120

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, außer Haus
- Freitag, 30.09.22, 17.30-20.30 Uhr und Mittwoch, 05.10.22, 18.00-21.00 Uhr • 8 UStd. • 57,- EUR • Anmeldung bis 27. September

← [www.media-express-schwetzingen.de](http://www.media-express-schwetzingen.de)

druck | printmedien | copyshop | t-shirtdruck | geschenkartikel | karten

**Fanshop der HG**  
Oftersheim/Schwetzingen

# Die Printeria

## DRUCKHAUS MEDIA-EXPRESS

Dreikönigstraße 16 68723 Schwetzingen  
**Telefon 0 6 2 0 2 - 9 2 3 3 4 7**

Gesundheit



Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.

Ludwig Börne, 19. Jhd., Journalist, Literatur- und Theaterkritiker

## Essen & Trinken/Gesunde Ernährung

Da die Lehrküche der Schimper-Gemeinschaftsschule zum Zeitpunkt unserer Programmplanung bzw. -erstellung noch nicht zur Nutzung freigegeben war, werden in diesem Semester die **Kochkurse** zu einem späteren Zeitpunkt auf unserer Homepage, in den Mitteilungsblättern der Gemeinden und in der Schwetzingener Zeitung veröffentlicht. Wir danken für Ihr Verständnis.

## Entspannung/Stressbewältigung

### Aufatmen, entspannen, Kraft schöpfen

#### Atem und Bewegung nach Middendorf

Mit dem Atem ist alles, was man fühlt, denkt und erfährt, zutiefst verbunden. Alle Systeme des Körpers reagieren auf den Atem. Sie werden mit Hilfe von leichten und angenehmen Bewegungsübungen Ihren Körper spüren und Ihren Atem besser kennenlernen und erspüren, wie er sich allmählich im Körper ausbreitet und so seine wohltuende Wirkung entfalten kann. Das Körpergefühl wird gestärkt, die Bewegungen nehmen an Leichtigkeit zu, man fühlt sich wohl. Der Körper reagiert auf die Atembewegungen und das vermehrte Sauerstoffangebot. Daher ist die Arbeit am Atem auch ein Weg zu eigener Gesundheit, Kraft und Wohlfühl.

30117

Ute Schleich, Atemtherapeutin nach Ilse Middendorf und Musikerin

- 7 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 15.10.22, 15.00-18.00 Uhr • 4 UStd. • 26,- EUR
- Anmeldung bis 11. Oktober

### Atem und Meditation

#### Zum Wohlfühlen und neue Energie schöpfen

neu

Anspannung, Stress und Zeitmangel sind in vielen Lebensphasen tägliche Begleiter. Dadurch entstehen häufig Kopf- und Rückenschmerzen, Magen- oder Herzprobleme, Kurzatmigkeit, Konzentrationsmangel, fortschreitende Erschöpfungszustände und tiefe Müdigkeit. Mit unterschiedlichen Atemtechniken (z.B. wie Bauchatmung, Herzkohärenz, Wechselatmung), Zen- und Qi Gong Übungen und vielen Meditationen kommen Sie wieder zu Ruhe und Gelassenheit, finden wieder den Frieden in sich und lernen auf eigene Bedürfnisse zu achten. Sie erlernen einfache und leichte Übungen, die immer und überall anzuwenden sind und wohltuend wirken. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ersetzt keinen Arzt und keine Therapie.

30118

Anna Dobiasz

- 7 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x mittwochs, ab 05.10.22, 18.15-19.15 Uhr • 13 UStd.
- 65,- EUR • Anmeldung bis 30. September

### Autogenes Training

#### Grundkurs

Autogenes Training ist eine Technik der Entspannung und Selbstberuhigung. Regelmäßiges Üben kann helfen, ausgeglichener und gelassener zu werden, Stresssituationen besser

zu bewältigen und sich wohler zu fühlen. Körperliche Beschwerden, soweit sie nervös bedingt sind, werden dadurch positiv beeinflusst.

Förderung durch die Krankenkassen möglich. Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30119

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

- 5 - 6 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 07.11.22, 20.00-21.30 Uhr • 16 UStd.
- 92,- EUR • Anmeldung bis 02. November

### Progressive Muskelentspannung

#### Wirksam locker lassen mit PME nach Jacobson

Zwischen äußeren Muskelverspannungen und innerer, seelischer Anspannung besteht ein enger Zusammenhang. Mit diesem Verfahren können Sie durch Entspannung der wichtigsten willkürlichen Muskeln bis hin zur Ganzkörperentspannung mit innerer Gelöstheit den alltäglichen Stress- und Belastungsreaktionen entgegenwirken.

Förderung durch die Krankenkassen möglich. Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30120

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

- 5 - 7 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 07.11.22, 18.45-19.45 Uhr • 11 UStd.
- 71,- EUR • Anmeldung bis 02. November

### Progressive Muskelentspannung

#### Wirksam locker lassen mit PME nach Jacobson

Zwischen äußeren Muskelverspannungen und innerer, seelischer Anspannung besteht ein enger Zusammenhang. Mit diesem Verfahren können Sie durch Entspannung der wichtigsten willkürlichen Muskeln bis hin zur Ganzkörperentspannung mit innerer Gelöstheit den alltäglichen Stress- und Belastungsreaktionen entgegenwirken.

30121

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

- 5 - 6 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 03.12.22, 10.30-17.30 Uhr • 8 UStd. • 41,- EUR
- Anmeldung bis 30. November

### Sanfte Arbeit mit Meridianen

#### Hilfe zur Selbsthilfe

neu

Meridiane sind inzwischen bekannt als die Energieströme im Körper. Die chinesische Medizin arbeitet damit seit tausenden von Jahren erfolgreich. Die Akupunktur beruht auf deren Prinzipien. In der Kinesiologie kommen sie ebenfalls oft zum Einsatz, jedoch ohne Nadeln. Im Kurs werden gezielte sanfte Anwendung der Meridiane gezeigt, um sie dann später jederzeit im Alltag anzuwenden.

30123

Ute Prechtel, Kinesiologin und Gesundheitsmanagement

- 6 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x mittwochs, ab 11.01.23, 20.00-21.00 Uhr • 4 UStd.
- 30,- EUR • Anmeldung bis 09. Januar

### Duft Qi Gong

Duft Qi Gong bringt Entspannung und Stressabbau. Die Lebensenergie wird gestärkt, man kommt in Balance und Harmonie. Durch einfache Bewegungen von Händen und dem



Körper werden Blockierungen in den Meridianen gelöst. Dadurch werden auch der Blutfluß und die Zirkulation verbessert und das Immunsystem aktiviert. Im Duft Qi Gong benötigt man keine Vorstellungskraft oder Konzentration. Geist und Körper erholen sich - und unser System wird gereinigt. Seinen Namen hat diese Übungsmethode von dem sehr angenehmen ureigenen Duft, der sich verströmt, wenn das Körpersystem gereinigt ist.

30124

**Ute Prechtel, Kinesiologin und Gesundheitsmanagement**

- 5 - 6 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x mittwochs, ab 09.11.22, 20.00-21.00 Uhr • 8 UStd.
- 59,- EUR • Anmeldung bis 04. November

### Lach-Yoga mit Singen und Tanzen

„Lachen ist die beste Medizin“. Das sagt schon der Volksmund. In herausfordernden Zeiten kann der Humor schon mal verloren gehen. In diesem Kurs binden wir den Humor wieder ein. Der Anfangsentspannung folgen angenehme Atemübungen und auf die Teilnehmer\*innen abgestimmte Yoga-Asanas.

Hatha-Yoga wird kombiniert mit Singen, Lachen und freiem Tanzen. Machen sie es wie die berühmten lachenden Yogis und trainieren eine leicht zu erlernende Atemtechnik, die in spontanes, befreiendes Lachen übergeht und die wahre Essenz von Pranayama zeigt.

Die Yogastunde wird mit einer Tiefenentspannung abgerundet. Die Dozentin hat eine profunde Ausbildung im klassischen Hatha-Yoga und im Improvisationstheater. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und bringen sich stilles Wasser und eine Matte mit.

30125

**Regina Oni-Weber, Yoga-Lehrerin**

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 6 x montags, ab 10.10.22, 18.15-19.45 Uhr
- 12 UStd. • 51,- EUR • Anmeldung bis 06. Oktober

30126

**Regina Oni-Weber, Yoga-Lehrerin**

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x montags, ab 28.11.22, 18.15-19.45 Uhr • 12 UStd.
- 51,- EUR • Anmeldung bis 24. November

### Lach-Yoga mit Singen und Tanzen

#### Flying Mat in der Natur

„Lachen ist die beste Medizin“. Das sagt schon der Volksmund. In diesem Outdoor-Kurs folgen der Anfangsentspannung angenehme Atemübungen und auf die Teilnehmer\*innen abgestimmte Yoga-Asanas. Hatha-Yoga wird kombiniert mit Singen, Lachen und freiem Tanzen. Machen sie es wie die berühmten lachenden Yogis und trainieren eine leicht zu erlernende Atemtechnik, die in spontanes, befreiendes Lachen übergeht

und die wahre Essenz von Pranayama zeigt. Eine Übung zur Tiefenentspannung ist in der Natur ein besonderes Erlebnis. Die Dozentin hat eine profunde Ausbildung im klassischen Hatha-Yoga und im Improvisationstheater.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und bringen sich stilles Wasser und eine Matte mit.

30127

**Regina Oni-Weber, Yoga-Lehrerin**

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, außerhalb • Freitag, 23.09.22, 17.00-19.00 Uhr • 3 UStd. • 20,- EUR

### Yoga und die Lebenskraft der gesunden Wirbelsäule

Die Haltung und die Bewegungen haben Einfluss auf unser Wohlbefinden. Verspannungen kosten Energie, und eine Fehlhaltung des Rückens beeinflusst die Atmung. Eine natürliche und aufrechte Haltung einzunehmen lernen, bringt die Lebensenergie (Prana) wieder in Fluss. Sanfte und mobilisierende Übungen für die Gelenke, für einen entspannten und kräftigen

Rücken, für gesunde und bewegliche Hüften und Becken, für entspanntere Schultern und für einen entspannten Nacken - wer wünscht sich das nicht? Durch individuell aufgebaute, zielgerichtete Yoga-Programme, die bei den jeweiligen Beschwerden hilfreich sein können, gelingt auch das selbstständige Üben zu Hause.

Die Übungen fördern Gesundheit und einen klaren Geist. Sie werden ergänzt durch anregende Aufwärmübungen (Sonnengruß), leichte Atemübungen sowie Entspannung durch Meditation.

30129

**Susanne L. Mai**

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 14 x dienstags, ab 20.09.22, 18.00-19.20 Uhr • 25 UStd. • 138,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 15. September

### Yoga und die Lebenskraft der gesunden Wirbelsäule

Die Haltung und die Bewegungen haben Einfluss auf unser Wohlbefinden. Verspannungen kosten Energie, und eine Fehlhaltung des Rückens beeinflusst die Atmung. Eine natürliche und aufrechte Haltung einzunehmen lernen, bringt die Lebensenergie (Prana) wieder in Fluss. Sanfte und mobilisierende Übungen für die Gelenke, für einen entspannten und kräftigen Rücken, für gesunde und bewegliche Hüften und Becken, für entspanntere Schultern und für einen entspannten Nacken - wer wünscht sich das nicht? Durch individuell aufgebaute, zielgerichtete Yoga-Programme, die bei den jeweiligen Beschwerden hilfreich sein können, gelingt auch das selbstständige Üben zu Hause. Die Übungen fördern Gesundheit und einen klaren Geist. Sie werden ergänzt durch anregende Aufwärmübungen (Sonnengruß), leichte Atemübungen sowie Entspannung durch Meditation.



Foto: ©Pexels\_by Pixabay

30130

Susanne L. Mai

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 7 x dienstags, ab 20.09.22, 19.30-20.50 Uhr • 12 UStd.
- 70,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 15. September

30131

Susanne L. Mai

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 7 x dienstags, ab 06.12.22, 19.30-20.50 Uhr • 12 UStd.
- 70,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 01. Dezember

## Traum-Yoga

neu

„Ein Traum ist unerlässlich, wenn man die Zukunft gestalten will.“ (Victor Hugo)

Das Traumyoga dient dem Erlernen eines wachen Bewusstseinszustands während des Traumschlafs. Hier geht es nicht um die Inhalte von Träumen im Sinne von „Traumdeutung“, sondern um geistige Klarheit während sonst unbewusster Phasen. Möchten Sie sich näher kennenlernen und mit eigenen Träumen die Zukunft gestalten? Sich der Traum-Welt experimentell zu öffnen, ist der Königsweg zum Unterbewussten. Denn im Traum ist alles möglich.

Durch das kreative Malen der Träume wird das Unterbewusstsein leichter sichtbar. Die im Traum erlebten Bilder, Handlungen und Gefühle verbergen meist symbolische Botschaften, die durch das Malen bewusst werden können. Dazu verbinden wir Hatha-Yoga mit Anfangsentspannung, Asanas, freiem Tanzen und runden mit einer Endentspannung ab.

Bringen Sie zum ersten Treffen, wenn möglich, gleich einen Traum mit. Der Austausch findet im geschützten Rahmen in der Gruppe statt, es wirkt sehr inspirierend. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und bringen sich Papier und Stifte, stilles Wasser und eine Matte mit.

30133

Regina Oni-Weber, Yoga-Lehrerin

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x donnerstags, ab 12.01.23, 16.00-17.30 Uhr • 10 UStd.
- 50,- EUR • Anmeldung bis 09. Januar

## Chakra- und Kundalini-Meditation

Möchten Sie Stress abbauen und Energieblockaden lösen, Ihr Selbstvertrauen stärken, achtsamer sein, Ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden und sich kraftvoll und lebendig fühlen? In diesem Kurs lernen Sie drei wirksame Meditationsmethoden kennen, die dabei helfen können: die hinduistische Chakra-Meditation, die buddhistische Vipassana-Meditation und die Osho-Kundalini-Meditation. Die Übungen sind leicht zu erlernen und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und bringen ein eigenes (Yoga-)Kissen, eine Matte, eine Decke sowie Papier und Schreibzeug mit.

30138

Siegfried Lorenz, Psychotherapeut, Meditations- und Entspannungslehrer

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x dienstags, ab 20.09.22, 20.00-21.30 Uhr • 12 UStd.
- 64,- EUR • Anmeldung bis 19. September

## Meditation – Gedanken beruhigen, zu sich selbst finden

Eine praktische Einführung mit mehreren Methoden

Meditation, richtig praktiziert, hilft uns aus dem Kreislauf unserer Gedanken auszusteigen und in einen Zustand angenehmer, gelöster Wachheit zu gelangen. Dieses „Bei sich selbst-Sein“ entstresst und fördert die Fähigkeit, zu persönlichen Einsichten zu kommen und richtige Entscheidungen zu treffen. Im Seminar praktizieren wir mehrere verschiedene, für jedes

Alter durchführbare Meditationsmethoden, um die für Sie wirkungsvollsten herauszufinden. Sie lernen, wie man dabei richtig und zugleich bequem im körperlichen Schwerpunkt sitzt (auf Stuhl oder Boden). Außerdem bekommen Sie wichtige Informationen zum richtigen Verständnis und der Wirkungsweise von Meditation.

Bitte tragen Sie Alltagskleidung und bringen Sie sich zwei dicke Decken (zur Sitzerhöhung) sowie Mineralwasser und Schreibzeug mit. Ein Merkblatt wird am Schluss ausgeteilt.

30139

Martin Noll, Dipl.-Soziologe

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 21.01.23, 14.00-18.00 Uhr
- 5 UStd. • 41,- EUR



Den Kurs **Natur-Resilienz-Training** finden Sie auf Seite 96  
**Achtsamkeitsspaziergänge** finden Sie auf den Seiten 44f

## Qi Gong

Die achtfache Brokatübung

Qi Gong (Die Pflege der Energie) hat in China eine über 2000-jährige Tradition. Die 8-fache Brokatübung ist ein einfach erlernbarer Gesundheitsschatz, der kräftigend, ausgleichend und regulierend wirkt. Langsame Bewegungen lenken dabei die Aufmerksamkeit nach innen. Körper, Geist und Seele haben Zeit sich zu harmonisieren. Durch die tiefe Ruhe und Konzentration wird der Körper sanft gedehnt und Energie kann frei durch die Leitbahnen fließen. Dies hat eine positive Wirkung auf den Stoffwechsel, den Blutdruck und die Emotionen. Der Boden, den man ganz bewusst unter den Füßen

spürt, gibt Kraft, Erdung und hilft, Gewicht und Anspannungen nach unten abzugeben. Meditation, leichte Selbstmassage und Abklopfübungen begleiten den Unterricht.

Keine Krankenkassenförderung

30227

Karin Posmyk

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 28.01.23, 10.00-15.30 Uhr (incl. 60 Min. Pause)
- 6 UStd. • 67,- EUR • Anmeldung bis 25. Januar

## Qi Gong

### Das Spiel der 5 Tiere – Wuzhin Daoin 1

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Methode, die in Bewegung und Stille Körper und Geist harmonisiert. Das Spiel der fünf Tiere Wuzhin Daoin wurde im 2. Jh. n. Chr. vom chinesischen Arzt Hua Tuo entwickelt. Dieses Übungssystem, das seinen Ursprung in der Nachahmung von Tierbewegungen hat, dient der Steigerung und Förderung der Energie im menschlichen Körper. Es fördert allgemeines Wohlbefinden, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, verbessert das Immunsystem und stärkt den Körper.

„So haben die hervorragenden Selbstheilungskünstler die Daoin-Kunst entwickelt. Sie stärken ihre Taille und ihren Rücken durch ähnliche Bewegungen wie der Bär. Sie drehen ihren Nacken wie die Vögel, und sie dehnen und strecken sich, damit die Gelenke, Muskeln und Sehnen bewegt werden und der Mensch nicht altert.“

(Hua Tuo)

Förderung durch die Krankenkassen möglich.

Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30228

Karin Posmyk

- 5 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 10 x montags, ab 10.10.22, 19.30-20.30 Uhr
- 13 UStd. • 67,- EUR • Anmeldung bis 06. Oktober

## Qi Gong

### Das Spiel der 5 Tiere – Wuzhin Daoin – Teil 1+2

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Methode, die in Bewegung und Stille Körper und Geist harmonisiert.

Das Spiel der fünf Tiere Wuzhin Daoin wurde im 2. Jh. n. Chr. vom chinesischen Arzt Hua Tuo entwickelt. Dieses Übungssystem, das seinen Ursprung in der Nachahmung von Tierbewegungen hat, dient der Steigerung und Förderung der Energie im menschlichen Körper. Es fördert allgemeines Wohlbefinden, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, verbessert das Immunsystem und stärkt den Körper.

„...So haben die hervorragenden Selbstheilungskünstler die Daoin-Kunst entwickelt. Sie stärken ihre Taille und ihren Rücken durch ähnliche Bewegungen wie der Bär. Sie drehen ihren Nacken wie die Vögel, und sie dehnen und strecken sich, damit die Gelenke, Muskeln und Sehnen bewegt werden und der

Mensch nicht altert.“ (Hua Tuo)

Keine Krankenkassenförderung

30230

Karin Posmyk

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x freitags, ab 30.09.22, 10.15-11.30 Uhr • 17 UStd.
- 84,- EUR • Anmeldung bis 27. September

## Bewegung/Fitness

### Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Nach einem Warm up werden alle großen Muskelgruppen, speziell Bauch, Beine, Rücken und Gesäß aufgebaut und gekräftigt. Moderne Musik unterstützt das Training. Ein ausgleichendes Dehnungsprogramm beendet die Kursstunde.

Förderung durch die Krankenkassen möglich. Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30231

Silvia Rosenzweig

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 10 x donnerstags, ab 22.09.22, 18.15-19.15 Uhr • 13 UStd.
- 69,- EUR • Anmeldung bis 19. September

### Bewegen statt schonen

Geschult wird eine natürliche, gesunde Haltung und Bewegung mit den Schwerpunkten Dehnung, Kräftigung und Stabilisation (auch unter Einsatz diverser Kleingeräte).

Abwechslungsreiche Körperwahrnehmungsübungen mit sensorischen Elementen, Mobilisation, Lockerungs- und Spannungsübungen sowie Informationen über die Haltung und den Rücken runden das Training ganzheitlich ab. Im Vordergrund steht der Abbau des Bewegungsdefizits und die Freude an gesunder Bewegung. Die Übermittlung eines aktiven Lebensstils ist zielführend. Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger\*innen und/oder Ungeübte, da die Intensität individuell von den Teilnehmer\*innen dosiert werden kann.

30234

Margit Reinhard

- 8 - 16 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Zeyher-Grundschule
- 15 x dienstags, ab 20.09.22, 19.00-20.00 Uhr • 20 UStd.
- 78,- EUR • Anmeldung bis 15. September

### Wirbelsäulengymnastik

Wer rastet – der rostet. Das geht unserer Wirbelsäule genauso. Gezielte Übungen sollen helfen, die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur „mobil“, d.h. beweglich zu halten. Kräftigung und Dehnung des gesamten Bewegungsapparats stehen im



## Wintersportkurse auf dem Feldberg

Die Feldbergregion im Hochschwarzwald bietet die besten Voraussetzungen, im Winter viel Spaß zu erleben. Die Teilnehmer\*innen lernen unter fachkundiger Leitung wahlweise Ski- bzw. Snowboardfahren, Schneeschuhwandern, Ski-Langlauf oder Langlauf-Skating.

### Veranstalter:

Schneesportschule Black Forest Magic,  
Feldberg/Freiburg

### In der Kursgebühr enthalten:

- Jeweils ca. 3 Stunden Unterricht in der gewählten Sportart

### Was Sie noch wissen sollten:

- **Eigene Anreise zum Feldberg**
- **Treffpunkt** (Uhrzeit und Ort) werden direkt von der Schneesportschule mitgeteilt.
- **Liftgebühren** sowie Gebühren für Leihausrüstungen sind von den Teilnehmer\*innen vor Ort zu entrichten. Es gibt günstige Punktekarten von 5,- bis 10,- EUR pro Tag.
- **Gebühren Leihausrüstungen:**
  - Snowboard- oder Skiset (Stöcke, Skier, Snowboard, Schuhe) 16,- EUR Erwachsene, 12,- EUR Kinder und Jugendliche
  - Langlaufset (Skier, Schuhe, Stöcke) 19,- EUR
  - Langlauf-Skatingset (Skier, Schuhe, Stöcke) 22,- EUR
  - Leihausrüstung für die Schneeschuhwanderung ist kostenfrei.
  - Helme, Skibrillen oder Skihosen könnten ebenfalls vor Ort geliehen werden.
- Erfolgt eine **Abmeldung** nach dem Anmeldeschluss aufgrund von Krankheit, kann die Kursgebühr nicht zurückerstattet werden.
- Bei **Kursausfall** (Wetter oder Schneemangel) gilt jeweils der verbindliche Ersatztermin. Die Teilnehmer\*innen werden rechtzeitig von der Schneesportschule über das Verschieben der Kurse benachrichtigt. Die Teilnehmer\*innen sind verpflichtet, an den Ersatzterminen teilzunehmen, d.h. eine Abmeldung mit Rückerstattung der Kursgebühr ist auch hier nicht möglich.
- **Jugendliche ab 13 bzw. 14 Jahren** können nur in Begleitung einer volljährigen Person teilnehmen.
- Ihre **Kontaktdaten** werden an den Veranstalter weitergeleitet. Von dort erhalten Sie dann vorzugsweise per E-Mail alle weiteren Detailinformationen zugeschickt.

## Geführte Schneeschuhwanderung für Schneefans ab 14 Jahren und Erwachsene

### 30250

- Sonntag, 22.01.23 • 42,- EUR incl. Leihausrüstung
- Verbindlicher Ersatztermin: 05.02.23
  - Anmeldung bis 13. Januar

### 30251

- Sonntag, 19.02.23 • 42,- EUR incl. Leihausrüstung
- Verbindlicher Ersatztermin: 05.03.23
  - Anmeldung bis 10. Februar

## Langlaufkurs klassisch für Einsteiger\*innen Für Schneefans ab 14 Jahren und Erwachsene

### 30252

- Sonntag, 22.01.23 • 49,- EUR
- Verbindlicher Ersatztermin: 05.02.23
  - Anmeldung bis 13. Januar

### 30253

- Samstag, 18.02.23 • 49,- EUR
- Verbindlicher Ersatztermin: 04.03.23
  - Anmeldung bis 10. Februar

## Langlauf-Skatingkurs für Einsteiger\*innen Für sportliche Schneefans ab 14 Jahren und Erwachsene

### 30254

- Samstag, 07.01.23 • 65,- EUR
- Verbindlicher Ersatztermin: 05.02.23
  - Anmeldung bis 19. Dezember

### 30255

- Sonntag, 05.02.23 • 65,- EUR
- Verbindlicher Ersatztermin: 19.02.23
  - Anmeldung bis 27. Januar

## Skikurs

### Für Einsteiger\*innen ab 13 Jahren und Erwachsene

### 30257

- Sonntag, 22.01.23 • 42,- EUR
- Verbindlicher Ersatztermin: 05.02.23
  - Anmeldung bis 13. Januar

### 30258

- Sonntag, 19.02.23 • 42,- EUR
- Verbindlicher Ersatztermin: 05.03.23
  - Anmeldung bis 10. Februar

## Snowboardkurs

### Für Einsteiger\*innen ab 13 Jahren und Erwachsene

### 30259

- Sonntag, 22.01.23 • 42,- EUR
- Verbindlicher Ersatztermin: 05.02.23
  - Anmeldung bis 13. Januar

### 30260

- Sonntag, 19.02.23 • 42,- EUR
- Verbindlicher Ersatztermin: 05.03.23
  - Anmeldung bis 10. Februar

Vordergrund. Die Kursstunde endet mit einer 15-minütigen Entspannungs- und Stretchingphase.

30235

Uschi Traxler

- 5 - 7 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 10.10.22, 16.45-17.45 Uhr • 16 UStd.
- 87,- EUR • Anmeldung bis 06. Oktober

### Rückenfit

Im Mittelpunkt des Kurses steht ein gezieltes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining aus dem Bereich der Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik sowie der Haltungsschulung. Durch gezielte Übungen u. a. auch mit dem Theraband wird ein ausgewogenes Muskelkorsett aufgebaut, die Wirbelsäule aufgerichtet und stabilisiert und somit Haltungsfehlern vorgebeugt. Mobilisationsübungen fördern die Beweglichkeit. Dehnungs- und Entspannungstechniken dienen der Lösung von Muskelverspannungen und der Verbesserung der Körperwahrnehmung. Moderne Musik unterstützt das Training. Förderung durch die Krankenkassen möglich. Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30237

Silvia Rosenzweig

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x donnerstags, ab 22.09.22, 19.30-20.30 Uhr • 13 UStd.
- 69,- EUR • Anmeldung bis 19. September

## Prävention/Erkrankungen/Heilmethoden

### Online-Vortrag: Lebererkrankungen Aus Liebe zur Leber

neu



Etwa 20 Prozent aller Bundesbürger\*innen haben eine Fettlebererkrankung – Tendenz steigend. Mehrere hunderttausend sind mit einem Hepatitis-Virus infiziert, hinzu kommen Autoimmunerkrankungen und toxische Schädigungen durch Medikamente und Alkohol.

Eine kranke Leber tut nicht weh. Daher werden chronische Lebererkrankungen oft erst spät erkannt. Unbehandelt können sie zu Leberzirrhose und Leberkrebs führen. Lassen Sie Ihre Leberwerte bestimmen! Sind sie erhöht, weist das auf eine chronische Lebererkrankung hin. Erhöhte Leberwerte sind nie harmlos und müssen immer weiter abgeklärt werden. Früherkennung rettet Leben, denn viele Lebererkrankungen können heute gut behandelt werden.

10421

Priv. Doz. Dr. med Peter Schiedermaier

- Online, mit Zugangslink • Donnerstag, 13.10.22, 19.00-20.00 Uhr • 8,- EUR • Anmeldung bis 10. Oktober

### Online-Vortrag: Osteoporose - Schicksal, Lebenswandel oder vermeidbar?

neu



Mehr als acht Millionen Menschen in Deutschland leiden an Osteoporose. Viele wissen nicht um ihr persönliches Risiko. Durch richtige Bewegung und Ernährung kann man viel zur eigenen Knochengesundheit beitragen. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie Osteoporose entsteht und was sie selbst

tun können, um der Erkrankung vorzubeugen bzw. einer bereits bestehenden Osteoporose entgegenzuwirken. Zudem erhalten sie Informationen über die neuesten Erkenntnisse zu Diagnostik und Therapie der Osteoporose.

10424

Dr. med. Dietmar Klein, Facharzt für Endokrinologie, Diabetologie und Osteologie, Stuttgart

- Online, mit Zugangslink • Donnerstag, 27.10.22, 19.00-20.00 Uhr • 8,- EUR • Anmeldung bis 24. Oktober



Foto: © Thomas Wolter auf Pixabay

### Online-Vortrag: Tinnitus - Lärm im Ohr

neu



Beim Tinnitus leidet der Patient/die Patientin unter ständigen Ohrgeräuschen unterschiedlicher Lautstärke und Beschaffenheit, die scheinbar von außen kommen. Akut entstehen sie meistens im Ohr, oft aber entwickeln sie in zentralen Netzwerken des Hörsystems ihre Chronifizierung. Tinnitus betrifft jeden zehnten Menschen in Deutschland, Frauen wie Männer jeden Alters. Das ständige Pfeifen und Summen im Ohr führt zu Schlafstörungen. Depressionen und soziale Isolation können die Folge sein. Alles dreht sich nur noch um die Geräusche im Ohr. Die Patient\*innen halten oft tagsüber den Alltagsstress nicht mehr aus. Der Referent berichtet, welche Möglichkeiten die moderne Medizin gegen die lästigen Ohrgeräusche bereithält und wie man lernen kann, mit ihnen umzugehen.

10425

Prof. Dr. med. Dr. habil Gerhard Goebel, Ehrenmitglied und Vizepräsident Deutsche Tinnitus-Liga e.V., Wuppertal (DTL)

- Online, mit Zugangslink • Donnerstag, 10.11.22, 19.00-20.00 Uhr • 8,- EUR • Anmeldung bis 07. November

### Online-Vortrag: Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte

neu



Mit zunehmendem Alter kann es zu einer krankheitsbedingten Störung des Sehvermögens kommen. Die häufigsten Ursachen für Beschwerden wie Probleme beim Lesen, dem Erkennen von Gesichtern, Blendungsempfindlichkeit, brennende oder tränende Augen sind die Entwicklung eines grauen Stars

(Katarakt) oder grünen Stars (Glaukom), eines trockenen Auges und der altersbedingten Makuladegeneration (AMD – eine Erkrankung der zentralen Netzhaut). Eine rechtzeitige Behandlung kann die Beschwerden lindern und die Sehkraft erhalten. Der Referent informiert über Diagnose, Ursachen und Therapie dieser häufigsten Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte.

10427

Prof. Dr. H. Agostini, Ltd. Oberarzt und Leiter Sektion Retinologie, Klinik für Augenheilkunde, Universitätsklinik Freiburg

Online, mit Zugangslink • Donnerstag, 01.12.22, 19.00-20.00 Uhr • 8,- EUR • Anmeldung bis 28. November

## Das trockene Auge

(K)ein Thema zum Weinen

Trockene Augen, auch Sicca-Syndrom genannt, können sehr unangenehm sein. Dies zeigt sich häufig mit Benetzungsstörungen, Trockenheitsgefühl und Schädigung der Augenoberfläche. Viele Ursachen wie das Tragen von Kontaktlinsen, schlechtes Raumklima, Entzündungen, hormonelle Veränderungen, digitaler Seh-Stress kommen dafür in Betracht.

Die Behandlungsmöglichkeiten sind vielfältig und müssen individuell zur Ursache sowie den Beschwerden passen. Wer mit ganzheitlichem Blick auf seine Augen schaut, kann seine Augen besser verstehen, erkennen was sie brauchen und möglicherweise einige Auslöser beseitigen. Mit alternativen Methoden können Sie Ihre Augen bei der Regeneration begleitend zur Schulmedizin unterstützen, damit kein Auge mehr trocken bleibt. Ein Vortrag über Sehtraining, Augenentspannung, Alternativmethoden und Naturmedizin.

30312

Martina Buchheit, ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)

10 - 25 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Dienstag, 15.11.22, 18.00-19.30 Uhr • 2 UStd. • 10,- EUR  
• Anmeldung bis 11. November

## Die Augen

Der Spiegel unserer Seele



Kein Organ spiegelt so präzise unseren Gemütszustand und die seelischen Vorgänge wider wie unsere Augen. Augenprobleme zeigen daher den energetischen Zustand des ganzen Körper-Seele-Geist-Systems auf. Daher können Augenstörungen mit ganzheitlichen energetischen Heilmethoden sehr günstig beeinflusst werden. Sie erfahren an diesem Abend, mit welchen möglichen Blockaden Ihre Augenprobleme zusammenhängen könnten, welche Energie-Meridiane davon betroffen sein könnten und wie Sie störende Blockaden beseitigen können. Auch die Ernährung spielt eine große Rolle und wir werden in diesem Workshop Selbst-Hilfe-Augenübungen anwenden, die Ihre Augenfitness erhöhen können.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial und Trinkwasser mit.

30313

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

8 - 25 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Montag, 16.01.23, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 18,- EUR  
• Anmeldung bis 12. Januar

## Kieferentspannung

Balancierter Kiefer – balancierter Körper

„Reset“ ist eine einfache energetische Übungsreihe aus der Kinesiologie, um den Kiefer zu entspannen und ihn in Balance zu bringen. Das Kiefergelenk beeinflusst den Körper in seiner Gesamtheit, die Wirbelsäule, die Gelenke, Muskeln, das Nervensystem und den Energiefluss auf den Meridianen. Zähneknirschen, Schmerzen im Nacken und Rücken, Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Fehlbiss und dadurch Lockerung der Zähne u.v.m. haben häufig ihre Ursache in einer verspannten Muskulatur im Kiefer. Erleben Sie an diesem Abend eine wirksame Anleitung zur Entspannung ihrer Kiefergelenke. Sie bekommen ein Skript zum Anwenden für zu Hause.

30116

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

8 - 16 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Dienstag, 11.10.22, 18.00-20.30 Uhr • 3 UStd. • 15,- EUR  
• Anmeldung bis 06. Oktober

## Gesunder Schlaf



Vortrag mit Übungen

Wie wohltuend ist doch ein guter Schlaf. Was aber tun, wenn man nicht einschlafen kann oder nachts aufwacht und viel zu lang grübelnd wach liegt? Zunächst einmal sollten körperliche Ursachen ausgeschlossen und die aktuelle Lebenssituation angeschaut werden. Welche Belastungen, im Beruf oder privat, finanziell oder emotional, gibt es aktuell oder schon lange?

Neben medizinischer oder psychologischer Betreuung ist Yoga eine sehr hilfreiche Methode bei Ein- und Durchschlafproblemen. Damit kann der Hauptverursacher von Schlaflosigkeit, Stress, bekämpft werden. Zu Körperübungen werden weitere praktische Methoden wie Meditation, Atemübungen und Ernährungsgrundsätze vorgestellt. Hinzu kommen kleine energetische Übungen gemäß der Emotional Freedom Technique (EFT). Auf individuelle Fragen kann im Verlauf des Vortrags eingegangen werden. Ziel ist es, sich energetisch so gut auszustatten, dass sich der Schlaf wieder wohltuend einstellt und seine stärkende Wirkung entfalten kann.

30128

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

10 - 30 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Donnerstag, 27.10.22, 18.00-20.15 Uhr • 3 UStd.  
• 15,- EUR • Anmeldung bis 24. Oktober

## Polyneuropathie

Erkrankung der peripheren Nerven



Arzt-Patienten-Forum in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW)

Bei einer Polyneuropathie handelt es sich um eine Schädigung von peripheren Nerven. Es können verschiedene Nerven betroffen sein und etwa die Muskelversorgung oder die Sensibilität der Haut in Mitleidenschaft ziehen. Zu den häufigsten Ursachen der Nervenschädigung gehören Diabetes mellitus und anhaltender Alkoholmissbrauch. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von anderen Ursachen für eine Polyneuropathie. Der Referent schildert die Ursachen und Symptome und erläutert die Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten. Im Anschluss an den Vortrag bleibt genügend Zeit für Fragen.

30301

Referent: Prof. Dr. Herbert A. Zeuner, Facharzt für HNO-Heilkunde und Allergologe

Moderation: Dr. med. Heiner Christian Münch, Facharzt für Urologie, Dossenheim

Schwetzingen, Palais Hirsch • Donnerstag, 27.10.22, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 4,- EUR Abendkasse

## Kopfschmerzen und Migräne

**neu**

Arzt-Patienten-Forum in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) Millionen von Menschen in Deutschland leiden unter Kopfschmerzen. Spannungskopfschmerzen, Migräne, Clusterkopfschmerzen sowie Mischformen sind hierbei die häufigsten. Nicht selten werden über viele Jahre hinweg verschiedene Hausärzte, Fachärzte, Zahnärzte oder Heilpraktiker aufgesucht um Hilfe zu erhalten. Kopfschmerzpatienten werden nicht selten als hypochondrisch, hysterisch oder psychisch krank eingestuft, mit der Folge, dass viele Betroffene ihr Leiden zu verbergen suchen. Dabei sind Kopfschmerzen keine Bagatelstörungen von übersensiblen Menschen, die sich den Schmerz nur einbilden. Häufig wiederkehrende Kopfschmerzen führen zu erheblichen Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Die Lebensqualität ist stark beeinträchtigt, oftmals sind beruflich Fehltag wegen Arbeitsunfähigkeit zu verzeichnen. Manchmal sind Kopfschmerzen Warnsignale für schwere Erkrankungen. Dann sind weiterführende Untersuchungen notwendig. Der Referent nimmt Stellung zu den Ursachen, diagnostischen Verfahren und therapeutischen Möglichkeiten. Im Anschluss an den Vortrag besteht genügend Zeit für Fragen.

30302

Referent: Gerhard Ullrich, Facharzt für Anästhesiologie

Moderation: Dr. med. Heiner Christian Münch, Facharzt für Urologie, Dossenheim

Schwetzingen, Palais Hirsch • Donnerstag, 03.11.22, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 4,- EUR Abendkasse

## Moderne Venentherapie

### Möglichkeiten und Therapieerfolge

**neu**

Haben Sie Krampfadern, Besenreiser oder „schwere Beine“? Dann sind Sie nicht allein, denn etwa ein Viertel der Bevölkerung westlicher Nationen entwickelt im Laufe des Lebens eine venöse Insuffizienz. An diesem Abend erhalten Sie Informationen über moderne Untersuchungsmethoden und schonende teils minimalinvasive Verfahren. Klinisch relevante Krampfadern können sichtbar an der Oberfläche liegen, aber auch unsichtbar im Fettgewebe verborgen sein und sich nur durch typische Symptome wie Schwellneigung, Schweregefühl oder stechende Schmerzen in den Beinen bemerkbar machen. Auch die kleinen Besenreiser können ein Anzeichen für eine ernsthafte Schädigung sein. Unabhängig von diesen Beschwerden verursachen Krampfadern Risiken, die sich akut als Thrombose und Embolie, im chronischen Verlauf als offenes Bein zeigen können. Auf jeden Fall sollte man sich bei venösen Beschwerden rasch in Behandlung begeben. Denn schonende Behandlungsverfahren erlauben heute gute Prognosen sowie eine umgehende Rückkehr in den Alltag. Zur Venenbehandlung führte Prof. Dr. Proebstle bereits 2001 die endovenöse Lasertherapie im deutschsprachigen Raum ein. 2006 folgte als Weltinnovation durch Proebstle das derzeit

in den USA erfolgreichste Verfahren, die sogenannte „Closure Fast“-Therapie bei Krampfadern.

30304

Prof. Dr. Thomas Proebstle

15-50 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Palais Hirsch  
• Donnerstag, 19.01.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.  
• 6,- EUR Abendkasse • Anmeldung bis 16. Januar

## Klopfe Dich frei

### Die Emotional Freedom Technique (EFT)

EFT – Emotional Freedom Technique - ist eine einfache und hochwirksame Akupunktur-Klopftechnik, um sich von belastenden körperlichen oder emotionalen Beschwerden zu befreien. Mit dieser Selbsthilfemethode kann man sich sehr effektiv selbst regulieren, kann Stresszustände schnell auflösen und zu Ruhe und Leichtigkeit finden.

Die Methode beruht auf den Erkenntnissen der Kinesiologie, der energetischen Psychotherapie und den Neurowissenschaften. Durch die Kombination des Klopfens von Akupunkturpunkten und gleichzeitigem Fokussieren auf ein belastendes Thema werden Energieblockaden aufgelöst. Blockierte Energien, oft verursacht durch Ärger, Wut, Trauer oder auch innere Spannungen, Unruhe, Ängste, Phobien, Leistungsblockaden, Schlafprobleme, Selbstwertkonflikten, kommen wieder ins Fließen. Die aktivierten Selbstheilungskräfte bewirken eine sofortige Linderung von körperlichen Schmerzen und emotionalen Störungen und erhöhen unser Wohlbefinden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen sich Schreibmaterial und Trinkwasser mit.

30317

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

8 - 20 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Mittwoch, 23.11.22, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 18,- EUR  
• Anmeldung bis 17. November

## Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

Ärztliche Betreuung: Dr. med. Andreas Reinicke und Dr. med. Harald Wiesse

Von Mai bis September trifft sich die Gruppe am Schützenhaus in Oftersheim/Trimm Dich Pfad, außer bei Regen. Von Oktober bis April trifft sich die Gruppe in der Nordstadthalle.

Förderung durch die Krankenkassen möglich.

Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

### Gruppe 1

30320

Dozent\*innenteam

7 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Nordstadtschule  
• 12 x montags, ab 12.09.22, 17.30-18.30 Uhr • 16 UStd.  
• 61,- EUR • Anmeldung bis 07. September

### Gruppe 2

30321

Dozent\*innenteam

7 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Nordstadtschule  
• 12 x montags, ab 12.09.22, 17.30-18.30 Uhr • 16 UStd.  
• 61,- EUR • Anmeldung bis 07. September

## Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

### Fortsetzungskurs Gruppe 1

30322

#### Dozent\*innenteam

- 7 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Nordstadtschule
- 6 x montags, ab 19.12.22, 17.30-18.30 Uhr • 8 UStd.
- 31,- EUR • Anmeldung bis 14. Dezember

### Fortsetzungskurs Gruppe 2

30323

#### Dozent\*innenteam

- 7 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Nordstadtschule
- 6 x montags, ab 19.12.22, 17.30-18.30 Uhr • 8 UStd.
- 31,- EUR • Anmeldung bis 14. Dezember

## Das Chawwerusch-Theater spielt „Maria hilf“

In Kooperation mit dem Forum für pflegende Angehörige  
Der Koffer ist schon gepackt: Magdalena fährt nach Jahren erstmals wieder in den Urlaub. Das ist zumindest der Plan. Doch dann findet die Tochter sie am nächsten Morgen bewusstlos am Ende der Kellertreppe – die Mutter hatte einen Schlaganfall. Von jetzt auf gleich ist alles anders. Magdalena ist nicht mehr in der Lage, alleine klar zu kommen. Von der Tochter Michaela erwartet sie, dass sie sich kümmert – so wie sie sich eben auch um ihre Mutter gekümmert hat: „Das gehört sich einfach so!“ Aber will Michaela das? Und kann sie das? Schließlich hat sie ja auch ihr eigenes Leben, einen Vollzeitjob und zwei pubertierende Kinder. Ein Pflegeheim lehnt die Mutter kategorisch ab. Was also tun? Eine Polin muss her! Und da steht sie auch schon vor der Tür: Maria mit dem kleinen Koffer, dem unaussprechlichen Nachnamen und der Engelsgeduld. Der Mutter ist sie zu jung und unerfahren, zu wenig deutsch und zu polnisch. Da sind die Konflikte vorprogrammiert. Zwischen Antragsformularen, unzensierten Wahrheiten, Schikanen und leisen Sehnsüchten nähern sich die drei Frauen einander an – und sehen am Ende womöglich auch sich selbst mit anderen Augen.

Buch und Regie: Walter Menzlaw

Darsteller: Felix S. Felix, Yaroslava Gorobey, Miriam Grimm  
[www.chawwerusch.de](http://www.chawwerusch.de)

30610

- 80 - 120 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Kulturzentrum, Franz-Danzi-Saal • Sonntag, 06.11.22, 15.00-16.30 Uhr
- 2 UStd. • 5,- EUR Vorverkauf, 10,- EUR Tageskasse
- Vorverkauf ab 5. September im Anmeldezentrum der VHS und bei der Buchhandlung Kieser

## Mobilität im Alter

### Wie nutze ich meinen Rollator noch besser?

Unter diesem Motto veranstaltet der Pflegestützpunkt Rhein-Neckar-Kreis gemeinsam mit dem Forum für Pflegende Angehörige einen Informationsnachmittag. Dieser richtet sich an Personen, die in ihrem Alltag bereits einen Rollator nutzen oder sich mit dem Gedanken einer Anschaffung befassen. Der Nachmittag beginnt mit dem Rollatortraining. Herr Bitz vom Pflegestützpunkt Rhein-Neckar-Kreis stellt verschiedene indikationsbezogene Modelle vor und erklärt die rechtlichen

Grundlagen. Daneben werden einige wichtige theoretische Kenntnisse vermittelt, die anschließend in einem extra aufgebauten Parcours in die Praxis umgesetzt werden. Es wird das sichere Hinsetzen, Aufstehen, Gehen und Wenden in schmalen Räumen, sowie das Überwinden von Bordsteinen und Stufen gezeigt und geübt.

Der Rollator-Nutzer und die Rollator-Nutzerin muss sein/ihr Gefährt richtig kennen, denn falsche Einstellungen oder Nutzung kann zu Stürzen oder Unfällen führen und dem gilt es vorzubeugen. Zum Schluss können Sie Ihre mitgebrachten eigenen Rollatoren von einem Fachmann kostenlos technisch überprüfen lassen und erhalten dann eine Teilnahmebescheinigung in Form eines „Rollator-Führerscheins“. Zur Stärkung gibt es Kaffee und Kuchen.

30620

#### Karl-Heinz Bitz, Pflegestützpunkt Rhein-Neckar-Kreis

Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 18.10.22,  
14.30-17.00 Uhr • 3 UStd. • Eintritt frei • Anmeldung bis  
14. Oktober

## Gesprächskreis für pflegende Angehörige Information – Gespräch – Begegnung

Einmal im Monat findet mittwochs abends, von 19.00-20.30 Uhr in den Räumen des Hebelhauses in Schwetzingen, Hildastr. 4a, Gruppenraum 2. OG, ein Treffen für pflegende Angehörige statt.

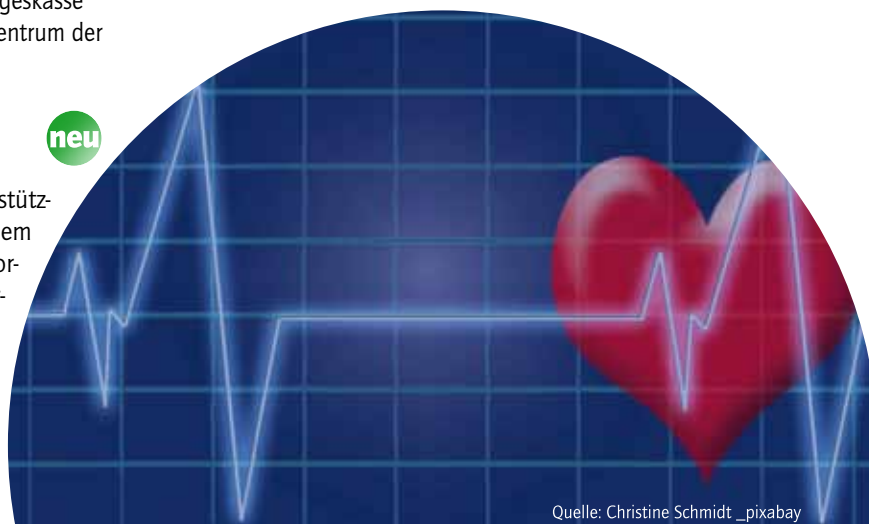
Menschen, die ihre kranken oder alten Angehörigen zu Hause betreuen oder pflegen, erleben dabei viele positive, aber auch schwierige Momente. Niemand kann das so gut verstehen wie Menschen, die in einer ähnlichen Situation leben. Große Verantwortung und das dauernde Eingespanntsein erfordern viel Kraft.

Ansprechpartnerin: Claudia Soltmann, Gruppenleiterin, Telefon 06202-27680

Um Pflegenden die Teilnahme zu ermöglichen, kann gegen eine geringe Aufwandsentschädigung am Vortragstag in der Zeit von 18.30 Uhr bis 21.30 Uhr die Betreuung des Angehörigen übernommen werden.

30630

Schwetzingen, Hebelhaus • 6 x mittwochs, 21.09., 05.10.,  
02.11., 07.12.22, 04.01. und 01.02.23, 19.00-20.30 Uhr  
• 2 UStd. • Eintritt frei



Quelle: Christine Schmidt \_pixabay



VHS Sprachenschule

Wir  
verstehen  
uns.

VHS-Verband

Sprachen sind die Landkarten der Kultur. Sie sagen dir, woher jemand kommt und wohin er geht.

Rita Mae Brown, 20. Jhd., Schriftstellerin

## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen in der VHS-Sprachenschule

### Sie können...

A1

...einfache Wörter und Sätze zu alltäglichen Themen verstehen, können sich vorstellen und Fragen zur Person anderer stellen. Auf einfache Art können Sie sich über vertraute Themen verständigen und kleine Notizen, z.B. einen persönlichen Gruß oder Dank formulieren.

A2

...Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen und sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, sowie Informationen über vertraute und geläufige Dinge einholen. Die eigene Herkunft und Ausbildung sowie die eigenen Bedürfnisse können Sie beschreiben.

B1

... das Wesentliche von Unterhaltungen verstehen, wenn langsam gesprochen wird. In einfachen und zusammenhängenden Sätzen können Sie Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben. Persönliche Briefe können Sie verständlich verfassen.

B2

... die Standardsprache in Hörfunk- und Fernsehsendungen, Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen und wiedergeben. In Diskussionen können Sie mühelos die eigene Meinung vertreten. Detaillierte Texte können Sie sicher verfassen.

C1

... Unterhaltungen sowie Hörfunk- und Fernsehsendungen mühelos verstehen und wiedergeben. In den meisten Situationen können Sie sich fließend ausdrücken. Komplexe Sach- und literarische Texte können Sie problemlos verstehen und sich dazu schriftlich klar äußern.

C2

... sich sicher und angemessen an Gesprächen und Diskussionen beteiligen und jede Art von Text mühelos verstehen und sich problemlos darüber äußern. Anspruchsvolle Briefe und komplexe Texte können Sie differenziert und sicher verfassen.

G  
R  
U  
N  
D  
S  
T  
U  
F  
E

M  
I  
T  
T  
E  
L  
S  
T  
U  
F  
E

O  
B  
E  
R  
S  
T  
U  
F  
E

## VHS-Sprachenschule

### Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Das Kurssystem der vhs-Sprachenschule an der Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e.V. orientiert sich an den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben an einem Raster von sechs international vergleichbaren Stufen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Stufe erreichen können.

In vielen Sprachen können Sie die einzelnen Lernstufen mit einer international anerkannten Prüfung abschließen.

Ihre im Rahmen der GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.

### Fachliche Beratung

Die vhs-Sprachenschule bietet Ihnen einen kostenlosen Informations- und Beratungsservice an. Erfahrene Dozent\*innen unterstützen Sie bei der Wahl des „richtigen“ Kurses. An unseren Info-Abenden erfahren Sie, welcher Kurs Ihren Zielen und Wünschen entspricht. Mit einem kurzen schriftlichen Einstufungstest können Sie Ihren Kenntnisstand überprüfen, und erhalten nach Abschluss des Tests eine individuelle Einstufungsberatung. Die Teilnahme am schriftlichen Test ist freiwillig und kostenlos.

**Info-Abende mit Einstufungstests werden für folgende Sprachen angeboten:**

- **Englisch**, siehe Seite 67
- **Französisch**, siehe Seite 69
- **Italienisch**, siehe Seite 71
- **Spanisch**, siehe Seite 74

## Arabisch

### Arabisch - Grundstufe A1.1

neu

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Arabisch ist eine der großen Weltsprachen. In 22 Ländern ist es die Amtssprache, in vielen weiteren Ländern, u.a. auf Malta und Zypern, wird es verstanden und gesprochen. Treten Sie in den Dialog und beginnen eine Reise zu einer der schönsten Sprachen der Welt!

Lehrbuch: Salam! neu, Arabisch für Anfänger, ab Lektion 1

40120

Fatma El Sayed Ahmed

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 22.09.22, 18.00-19.30 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

## Chinesisch

### Chinesisch - Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen


Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse in Mandarin, der chinesischen Hochsprache. Ziel ist es, über sich selbst, die eigene Familie und den Alltag sprechen zu können. Dialoge ermöglichen es, das neu erlernte Wissen sofort anzuwenden. Es werden Sprechen, Lesen und Schreiben gelehrt. Im Kurs erhalten Sie aber auch viele Informationen über die chinesische Kultur, Sitten und Gebräuche sowie aktuelle Ereignisse in China.

Lehrbuch: Unvergessliches Chinesisch Stufe C, ab L 6 (Hefei Huang Verlag)

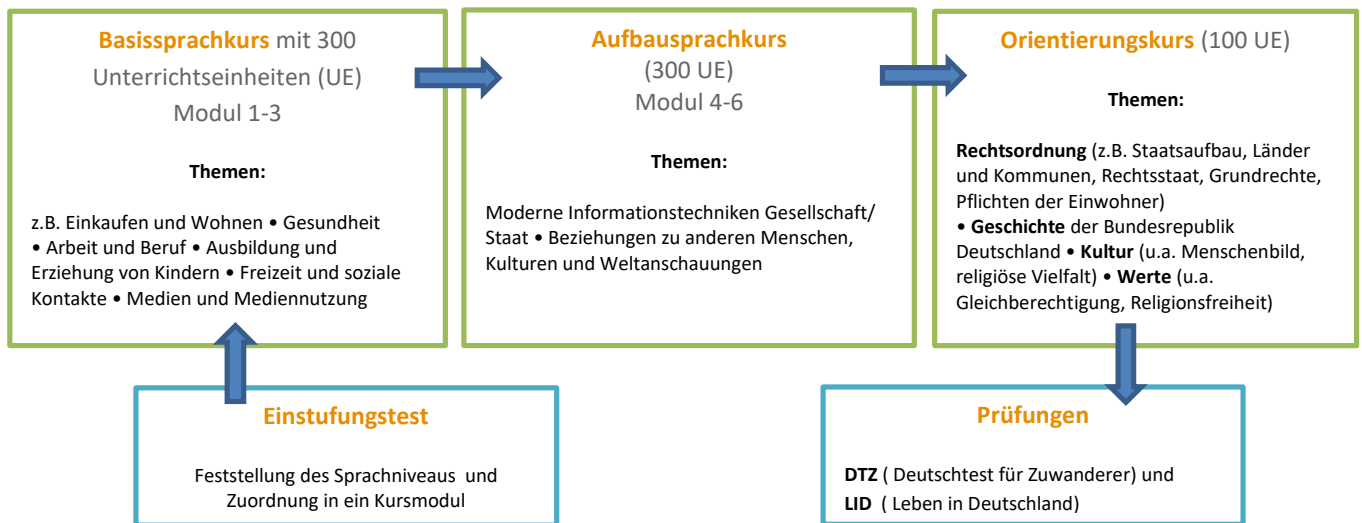
40221

Pang Li

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 20.09.22, 18.00-19.30 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

Gebührenordnung VHS-Sprachenschule				
Teilnehmer/innen	reguläre Kurse		Fortsetzungskurse innerhalb des Semesters	
	Termine	Gebühr	Termine	Gebühr
ab 10	15	89 €	-	-
6-9	12	89 €	3	23 €
 <b>vhespresso</b> – klein, stark, gut Intensive Kurse in der Kleingruppe				
5	10	89 €	5	45 €
4	7	89 €	7	89 €
3	5	89 €	5	89 €

# Aufbau der Integrationskurse



## Einstufungstest

Alle Teilnehmenden müssen vor Beginn des Kurses einen Einstufungstest absolvieren. Anhand der Testergebnisse wird die jeweilige Person einem bestimmten Kursmodul zugeordnet. Gegebenenfalls wird der Besuch eines speziellen Integrationskurses empfohlen.

## Ziel des Kurses

ist es, die Integration und gesellschaftliche Teilhabe von Zuwanderer\*innen zu fördern. Dies wird erreicht durch

- einen **Sprachkurs** (Basis – und Aufbaukurs) mit insgesamt 600 UE (1 UE = 45 Minuten) und
- den **Orientierungskurs** mit 100 UE.

Im Sprachkurs erlernen die Teilnehmenden die deutsche Sprache bis zum Niveau B1 des **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER)**. Hierdurch können sie sich im Alltag zurechtfinden und selbst verständigen.

Im Orientierungskurs erhalten die Teilnehmenden Kenntnisse zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur Deutschlands. Außerdem erfahren sie im Orientierungskurs, welche Werte in Deutschland besonders wichtig sind.

## Abschlusstests

Der Sprachkurs schließt mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab, der Orientierungskurs mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD). Teilnehmende, die beide Tests erfolgreich bestanden haben, erhalten das „Zertifikat Integrationskurs“. Wer den Sprachtest trotz ordnungsgemäßer Kursteilnahme nicht besteht, kann maximal 300 Unterrichtsstunden des Sprachkurses wiederholen und erneut kostenlos am Abschlusstest teilnehmen.

## Berechtigt zur Teilnahme sind:

- alle Spätaussiedler\*innen und neu zugewanderte Menschen mit auf Dauer angelegtem Aufenthaltsstatus,
- Ausländer\*innen, die bereits länger in Deutschland leben, Unionsbürger\*innen sowie besonders integrationsbedürftige Deutsche (auf Antrag - im Rahmen verfügbarer Kursplätze),
- Asylbewerber\*innen mit guter Bleibeperspektive, Geduldete mit einer Aufenthaltserlaubnis nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Inhaber\*innen einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG.

## Verpflichtet zur Teilnahme sind:

- neu zugewanderte Menschen, die sich nicht auf einfache Art in deutscher Sprache mündlich verständigen können bzw. die noch nicht über ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen,
- Ausländer\*innen, die besonders integrationsbedürftig sind und von der Ausländerbehörde zur Teilnahme aufgefordert werden,
- Ausländer\*innen, die Leistungen nach SGB II beziehen und von den Trägern der Grundsicherung zur Teilnahme aufgefordert werden,
- seit 01.01.2017 können auch Asylbewerber\*innen mit guter Bleibeperspektive, Geduldete mit einer Aufenthaltserlaubnis nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Inhaber\*innen einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG durch die Träger der Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz zu einem Integrationskurs verpflichtet werden.

## Deutsch

### Integrationskurse mit Förderung des BAMF

Der Bund fördert gemeinsame Integrationskurse für Ausländer\*innen und Aussiedler\*innen, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) in Nürnberg koordiniert werden. Die Integrationskurse richten sich vorrangig an Neuzuwanderer. Aussiedler erhalten einen Berechtigungsschein für die Kursteilnahme vom Bundesverwaltungsamt, Ausländer von der Ausländerbehörde. Es können auch Personen, die bereits länger in Deutschland leben, zum Kursbesuch zugelassen werden. Der Antrag auf Zulassung kann direkt beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gestellt werden. Wir sind bei der Antragstellung gerne behilflich. Der Integrationskurs umfasst 600 Unterrichtsstunden und ist gegliedert in 6 Kurse zu je 100 Unterrichtsstunden. Nach regelmäßiger Teilnahme wird die Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ abgelegt. Im Anschluss an den Sprachkurs findet der Orientierungskurs „Leben in Deutschland“ mit 100 UStd. statt. Interessenten, die bereits über Deutschkenntnisse verfügen, werden entsprechend ihrer Fähigkeiten in ein Kursmodul eingestuft. Die Vorkenntnisse werden mit einem Einstufungstest ermittelt.

Der Kostenbeitrag für Ausländer\*innen beträgt 2,29 Euro pro Unterrichtsstunde, für Aussiedler\*innen und deren Familienangehörige entfällt die Teilnahmegebühr. Sozialhilfe- und ALG II-Leistungsempfänger\*innen können auf Antrag von den Kosten befreit werden. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des BAMF ([www.bamf.de](http://www.bamf.de))

### Beratung und Anmeldung:

Yana Rivkind, Telefon 06202 2095-26

Persönliche Beratung und Einstufungstest nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung.

## Englisch

**Informationen zum Gebührensystem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 65

### Info-Abend Englisch mit Einstufungstest

Die Wahl des richtigen Kurses ist mit entscheidend für Ihren Lernerfolg. Wir bieten Ihnen für das Fach Englisch:

- einen Überblick über Kurssystem und Zugangsvoraussetzungen
- einen Einblick in die verwendeten Lehrbücher
- einen schriftlichen Einstufungstest (freiwillig)
- eine individuelle Einstufungsberatung

Es ist ebenfalls möglich, Einstufungstests bereits zu Hause online zu machen und das Testergebnis am Info-Abend zur Beratung mitzubringen. Die Links zu den Online-Tests finden Sie auf unserer Internetseite unter Semesterprogramm/VHS-Sprachenschule.

40620

Annette Kurz

Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 13.09.22, 18.00-20.30 Uhr • 3 UStd. • Eintritt frei

### Englisch - Grundstufe A1.1

neu

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse  
Grundkenntnisse der englischen Sprache werden durch Landeskunde-Elemente ergänzt und in einer entspannten Atmosphäre vermittelt, so dass Sie sich in Alltagssituationen verständigen können. Im Vordergrund stehen der Spaß an der Kommunikation und der Kultur der englischsprachigen Welt.

Lehrbuch: Great! A1, 2nd edition ab L 1 (Klett-Verlag)

40621

Tamara Weidmann

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 15 x donnerstags, ab 22.09.22, 19.00-20.30 Uhr • 30 UStd.
- 99,- EUR

**Englisch-Sprachkurse, speziell für Senior\*innen, finden Sie unter Aktive Senior\*innen, Seite 26**

### Englisch - Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen  
Grundkenntnisse der englischen Sprache werden durch Landeskunde-Elemente ergänzt und in einer entspannten Atmosphäre vermittelt, so dass Sie sich in Alltagssituationen verständigen können.

Lehrbuch: Great! A1, 2nd edition ab L 6 (Klett-Verlag)

40622

Anne-Françoise Graham

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 15 x dienstags, ab 20.09.22, 18.00-19.30 Uhr • 30 UStd.
- 101,- EUR incl. Kopien

### English Refresher - Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen  
Der ideale Kurs für alle, die Freude an der englischen Sprache haben und sich Schritt für Schritt die Grundlagen der Niveaustufe A2 erarbeiten möchten. Geeignet auch für Wiedereinsteiger\*innen, die Gelerntes nicht vergessen und ihre Kenntnisse in angenehmer (Lern-) Atmosphäre auffrischen möchten. Das Lerntempo richtet sich nach den Vorkenntnissen der Teilnehmenden. Keine Angst vor dem Wiedereinstieg – beim Lernen in der Gruppe sind Spaß und Freude inklusive!

Lehrbuch: Fairway Refresher A2 ab L 6 (Klett-Verlag)

40623

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x montags, ab 19.09.22, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

**Den Kurs Sprachen lernen mit Smartphone-Unterstützung finden Sie unter Kommunikation/Medien, Seite 38**

### English Refresher - Mittelstufe B1.1

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen  
Dieser Kurs ist speziell für alle gedacht, die ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen möchten. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Konversation und dem gezielten Abbau von Sprechhemmungen. Sie bekommen individuelle Hilfestellungen bei Unsicherheiten in Satzbau und Grammatik und reaktivieren Ihren passiven Wortschatz. Machen Sie den ersten Schritt zu einem neuen Umgang mit der Sprache in einer stressfreien und

angenehmen Atmosphäre.

Lehrbuch: Great! B1, ab L 5 (Klett-Verlag)

40630

Anne-Françoise Graham

- 6 - 7 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x freitags, ab 23.09.22, 9.00-10.30 Uhr • 30 UStd.
- 101,- EUR incl. Kopien

### Englisch - Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Newcomers welcome!

Lehrbuch: Great! B1 ab L 7 (Klett-Verlag)

40631

Anne-Françoise Graham

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 15 x montags, ab 19.09.22, 18.00-19.30 Uhr • 30 UStd. • 102,- EUR incl. Kopien

### Englisch - Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer\*innen mit soliden Vorkenntnissen

Geeignet ist der Kurs für Wiedereinsteiger\*innen, die Gelerntes auffrischen und erweitern möchten. Ziel ist es, Wortschatz und Grammatik zu wiederholen und zu festigen, z.B. indem wir interessante Texte lesen und über aktuelle Themen sprechen. Auch Wünsche der Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen. Das Lerntempo richtet sich nach den Vorkenntnissen der Gruppe. Keine Angst vor dem Wiedereinstieg – beim gemeinsamen Lernen sind Spaß und Freude inklusive!

Lehrbuch: Great! B1 ab L 8 (Klett-Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40632

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x montags, ab 19.09.22, 17.00-18.30 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

### Englisch - Mittelstufe B1.2

Conversation and (some) grammar

Für Teilnehmer\*innen mit soliden Vorkenntnissen

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse praktisch anwenden?

Hier erhalten Sie die Gelegenheit, über die unterschiedlichsten Themen zu sprechen, kleine Lektüren zu lesen und Redewendungen einzuüben. Grammatik wird bei Bedarf wiederholt.

Freies Unterrichtsmaterial

40633

Meinhard Saremba

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x freitags, ab 11.11.22, 10.30-12.00 Uhr • 16 UStd.
- 55,- EUR

### English in the Morning - Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen

Join us for this morning of stimulating learning. Current events, a wide range of interesting topics from our coursebook and articles from the language magazine „Spotlight“ will give us plenty of opportunity to talk. In addition, we will revise selected chapters of grammar and read an exciting English short story at regular intervals.

Lehrbuch: In Conversation II ab L 10 (Klett-Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40640

Gabriele Pröbster

6 - 8 Teilnehmer\*innen

- Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 22.09.22, 10.15-11.45 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

### English Conversation: Course no.1 - Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen

Here we go again – come and discuss what's new in the English-speaking world (and beyond); enjoy topical texts and activities, all the while practising and expanding your spoken English.

Freies Unterrichtsmaterial

40641

Annette Kurz

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 20.09.22, 9.30-11.00 Uhr
- 24 UStd. • 99,- EUR

### English Conversation: Course no. 2 - Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen

Same, same: course content similar to English Conversation: Course no.1 with variations according to participants' wish list. Freies Unterrichtsmaterial

40642

Annette Kurz

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 20.09.22, 11.15-12.45 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

Ein **Schnupperkurs** oder ein **Vollzeitkurs** für Ihre **Mitarbeiter\*innen in Englisch** gefällig?

Kontakt: Nicole Friedrich, Telefon 06202 2095-31

### Online Kurs:

#### Business English - Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen

Do you need English for your job? Would you like to learn more about the business world in general? Then this course is right for you. In addition to reading and discussing business texts, we will practice speaking and writing skills. You will gain proficiency in

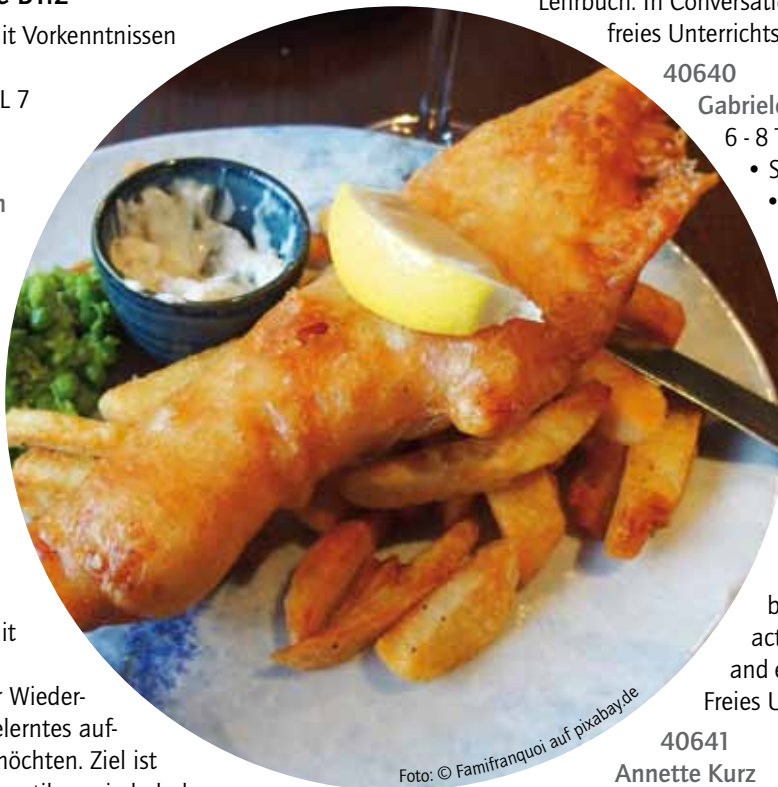


Foto: © Famifranquoi auf pixabay.de

telephoning, participating in meetings, negotiating and giving presentations.

Lehrbuch: Basis for Business B2 (Cornelsen Verlag)

40643

Greg Ballinger

6 - 9 Teilnehmer\*innen • Online, Zoom • 12 x samstags, ab 24.09.22, 9.15-11.45 Uhr • 36 UStd. • 140,- EUR



## Cinema polyglott – Kino international

In Kooperation mit dem Central Kino Ketsch e.V. bieten wir Filmvorführungen in **Originalsprache mit Untertiteln (OmU)** an.

Ergänzen Sie das Sprachenlernen in Ihrem Kurs durch ein Filmerebnis ganz in Ihrer Nähe. Mit dem Kino freuen wir uns über Ihren Besuch.

Die Filme beginnen jeweils um 19.30 Uhr. Eintritt: 6,50 EUR  
Die Filme werden zeitnah in der örtlichen Presse, den Mitteilungsblättern, auf unserer Homepage und im Kino-Programm veröffentlicht.

**Weitere Informationen und Online-Kartenreservierung unter** [www.kino-ketsch.de](http://www.kino-ketsch.de), Central Kino Ketsch e.V., Enderlestr. 24a, 68775 Ketsch, Telefon und Programm-ansage: 06202 - 92 96 757

## Französisch

**Informationen zum Gebührensystem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 65

### Info-Abend Französisch mit Einstufungstest

Die Wahl des richtigen Kurses ist mit entscheidend für Ihren Lernerfolg. Wir bieten Ihnen für das Fach Französisch:

- einen Überblick über Kurssystem und Zugangsvoraussetzungen
- einen Einblick in die verwendeten Lehrbücher
- einen schriftlichen Einstufungstest (freiwillig)
- eine individuelle Einstufungsberatung

Es ist ebenfalls möglich, Einstufungstests bereits zu Hause online zu machen und das Testergebnis am Info-Abend zur Beratung mitzubringen. Die Links zu den Online-Tests finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.vhs-schwetzingen.de/Semesterprogramm/VHS-Sprachenschule](http://www.vhs-schwetzingen.de/Semesterprogramm/VHS-Sprachenschule).

40820

Sylvie Schalasta

Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 13.09.22, 18.00-20.30 Uhr • 3 UStd. • Eintritt frei

### Die Sprachkenntnisse auffrischen und gleichzeitig etwas über Land und Leute erfahren?

Dazu haben wir einen speziellen Kompaktkurs für Fortgeschrittene mit regionalem Schwerpunkt konzipiert, siehe Seite unten und S. 70

## Französisch - Grundstufe A1.1

neu

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Sie überlegen schon länger eine neue Fremdsprache zu lernen? Warum nicht Französisch? Starten Sie mit diesem Kurs in die Woche und machen sich in entspannter Atmosphäre auf in Richtung Frankreich. In moderatem Tempo unternehmen Sie die ersten Schritte in der Fremdsprache und können sich schon bald in Alltagssituationen verständigen – eine gute Vorbereitung auf den nächsten Besuch oder Urlaub bei unseren Nachbarn!

Lehrbuch: On y va! A1 Aktualisierte Ausgabe ab L 1 (Hueber-Verlag)

40821

Marion Brenner Miguel

10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• 15 x montags, ab 19.09.22, 10.00-11.30 Uhr • 30 UStd.  
• 99,- EUR

**Französisch-Sprachkurse, speziell für Senior\*innen,** finden Sie auf Seite 27f

## Französisch - Grundstufe A 1.1

neu

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Sie möchten eine neue Sprache lernen? Warum nicht Französisch? In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen, um sich schon bald in Alltagssituationen verständigen zu können. Dazu erfahren Sie einiges über Kultur und Lebensart in unserem schönen Nachbarland. Kommen Sie, um in angenehmer Lernatmosphäre Ihre ersten sprachlichen Schritte in Richtung Frankreich zu unternehmen. Bienvenue!

Lehrbuch: On y va! A1 Aktualisierte Ausgabe ab L 1 (Hueber-Verlag)

40822

Marion Brenner Miguel

10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium  
• 15 x mittwochs, ab 21.09.22, 18.15-19.45 Uhr • 30 UStd.  
• 99,- EUR

## La Martinique - Grundstufe A2

neu

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Entdecken Sie eine vielleicht weniger bekannte, dafür aber exotische Ecke Frankreichs: das Überseedepartement Martinique! Lernen Sie Landschaft, Lebensart und die bunte Kul-



Buchhandlung  
**KIESER**

Carl-Theodor-Straße 4-6  
68723 Schwetzingen  
Tel. (0 62 02) 57 77 99 - 0  
Fax (0 62 02) 57 77 99 - 9  
[kontakt@buchhandlung-kieser.de](mailto:kontakt@buchhandlung-kieser.de)  
[www.buchhandlung-kieser.de](http://www.buchhandlung-kieser.de)

tur dieser karibischen Insel kennen, erweitern Sie dabei Ihren französischen Wortschatz und wiederholen Sie etwas Grammatik, aber ganz entspannt, denn dort ticken die Uhren langsamer!

40823

Sylvie Schalasta

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x donnerstags, ab 10.11.22, 18.30-20.00 Uhr • 8 UStd.
- 42,- EUR incl. Kopien

### La Bretagne: une région en France – Grundstufe A2

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen  
Kommen Sie mit auf eine sprachliche Entdeckungstour in die Bretagne. Lernen Sie Landschaft, Lebensart und Kultur dieser französischen Region kennen und üben dabei Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz.

40824

Sylvie Schalasta

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x donnerstags, ab 06.10.22, 18.30-20.00 Uhr • 8 UStd.
- 42,- EUR incl. Kopien

### Französisch - Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Sie haben bei Ihrem Urlaub in einem französischsprachigen Land bemerkt, Ihr Französisch sollte vertieft und erweitert werden?

Pas de problème: In angenehmer Atmosphäre lernen Sie weiter und verbessern Sie Ihr Französisch! Venez dans notre cours!  
Lehrbuch: On y va! A2, Aktualisierte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 1 (Hueber-Verlag)

40825

Marion Brenner Miguel

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 22.09.22, 18.15-19.45 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

### Französisch - Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen  
Mit der Teilnahme an diesem Kurs lernen Sie nicht „nur“ die französische Sprache, sondern automatisch auch die Kultur, das Land und die Lebensart Frankreichs kennen! Dazu gehört ein wenig Neugier, Freude am Lernen und Mut. Sind Sie bereit?  
Lehrbuch: On y va! A2, Aktualisierte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 7 (Hueber-Verlag)

40826

Sylvie Schalasta

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x mittwochs, ab 28.09.22, 18.00-19.30 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

### Französisch Mittelstufe B1.1

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs erarbeiten Sie sich weiterhin peu à peu die Grundlagen und Themen der Niveaustufe B1. Bei Bedarf werden Grammatik und Inhalte aus A2 wiederholt und gefestigt.  
Lehrbuch: On y va B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Aktualisierte Ausgabe ab L 3 (Hueber-Verlag)

40830

Petra Wolfrum

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x montags, ab 19.09.22, 18.00-19.30 Uhr • 24 UStd.
- 100,- EUR incl. Kopien

### Révision de français le matin - Mittelstufe B1.1

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Sie möchten Ihre bereits erworbenen Kenntnisse auffrischen und festigen? In diesem Kurs üben wir in entspannter Atmosphäre den freien Umgang mit der gesprochenen Sprache und trainieren Hör- und Leseverstehen.  
Freies Unterrichtsmaterial

40831

Petra Wolfrum

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 21.09.22, 10.15-11.45 Uhr • 30 UStd.
- 101,- EUR incl. Kopien

### Révision de français - Mittelstufe B1.1

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

In entspannter Atmosphäre festigen und erweitern Sie Ihren Alltagswortschatz. Sie üben das freie Sprechen und frischen Ihre Grammatikkenntnisse auf. Freies Unterrichtsmaterial

40832

Petra Wolfrum

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x dienstags, ab 20.09.22, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd.
- 101,- EUR incl. Kopien

### Französisch - Mittelstufe B2.1

Prenons la parole! Parler – réviser – approfondir

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen  
Vous avez envie de parler français, d'améliorer vos connaissances de la langue et de réviser quelques structures grammaticales. Ce cours vous en donne la possibilité. On vous attend! À bientôt!  
Freies Unterrichtsmaterial

40840

Petra Wolfrum

- 6 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 23.09.22, 8.45-10.15 Uhr • 24 UStd.
- 101,- EUR incl. Kopien



Foto: © Jill Wellington auf pixabay.de



**Mit dem Verein ins Ausland bzw. zur Städtepartnerschaft?**

Wir bieten günstige Schnuppersprachkurse und ergänzenden Service wie z.B. Übersetzungen oder Hilfestellungen bei Telefonaten. Wir beraten Sie gerne, Telefon 06202 2095-0

**Italienisch**

**Informationen zum Gebührensystem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 65

**Info-Abend Italienisch mit Einstufungstest**

Die Wahl des richtigen Kurses ist mit entscheidend für Ihren Lernerfolg. Wir bieten Ihnen für das Fach Italienisch:

- einen Überblick über Kurssystem und Zugangsvoraussetzungen
- einen Einblick in die verwendeten Lehrbücher
- einen schriftlichen Einstufungstest (freiwillig)
- eine individuelle Einstufungsberatung

Es ist ebenfalls möglich, Einstufungstests bereits zu Hause online zu machen und das Testergebnis am Info-Abend zur Beratung mitzubringen. Die Links zu den Online-Tests finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.vhs-schwetzingen.de/Semesterprogramm/VHS-Sprachenschule](http://www.vhs-schwetzingen.de/Semesterprogramm/VHS-Sprachenschule).

40920

Sabine Natalizia-Gutekunst

Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 13.09.22, 18.00-20.30 Uhr • 3 UStd. • Eintritt frei

**Die Sprachkenntnisse auffrischen und gleichzeitig etwas über Land und Leute erfahren?**

Dazu haben wir einen speziellen Kompaktkurs für Fortgeschrittene mit regionalem Schwerpunkt konzipiert, siehe Seite 72

**Italienisch - Grundstufe A1.1**

neu

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse Grundkenntnisse der italienischen Sprache werden in diesem Vormittagskurs vermittelt, so dass Sie sich in Alltagssituationen oder auf Ihrer nächsten Italienreise schon bald verständigen können. Typische italienische Lieder und Liedtexte dienen außerdem dazu, den Wortschatz zu erweitern und die italienische Lebensfreude auch beim Lernen nicht zu vergessen. Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 1 (Hueber-Verlag)

40921

Sabine Natalizia-Gutekunst

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x freitags, ab 23.09.22, 11.00-12.30 Uhr • 30 UStd.
- 102,- EUR incl. Kopien

**Italienisch - Grundstufe A1.1**

neu

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse Sie lieben Italien und die italienische Lebensart – und möchten sich in ihrem nächsten Urlaub bereits ein wenig verständigen können: zum Beispiel mit dem Rezeptionisten im Hotel oder

der Vermieterin Ihrer Ferienwohnung, beim Einkaufen oder im Café? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Auch wenn Sie italienische Lieder und Schlager mögen, denn gegen Ende werden wir 2-3 Canzoni mit einfachen Texten hören.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 1 (Hueber-Verlag)

40922

Markus Tischer

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 15 x dienstags, ab 04.10.22, 18.30-20.00 Uhr • 30 UStd.
- 101,- EUR incl. Kopien

Den Kurs **Sprachen lernen mit Smartphone-Unterstützung** finden Sie unter **Kommunikation/Medien**, Seite 38

**Onlinekurs: Italienisch - Grundstufe A1.2**

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen Der optimale Kurs, um die italienische Sprache weiter zu entdecken. Die Musikalität dieser schönen Sprache wird Sie dabei begleiten, neue Wörter und neue Ausdrucksmöglichkeiten zu lernen. Herzlich willkommen! Benvenuti!

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 4/5 (Hueber-Verlag)

40923

Valeria Monachesi-Meenenga

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Online, Zoom • 15 x montags, ab 10.10.22, 18.30-20.00 Uhr • 30 UStd. • 89,- EUR

**Italienisch am Vormittag - Grundstufe A2.1**

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen Ein Italienischkurs für alle, die bereits das Sprachniveau A1 erreicht haben. Die Grammatikkapitel der Niveaustufe A1 werden bei Wunsch und Bedarf der Teilnehmer\*innen wiederholt und vertieft. Außerdem lernen Sie typische Alltagssituationen (Einkaufen, Informationen erfragen, Personenbeschreibungen) zu bewältigen. Zusätzlich werden Sie auch einiges über Land und Leute erfahren. Typische italienische Lieder und Liedtexte dienen dazu, den Wortschatz zu erweitern.

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.



Foto: © Pasta\_pastel100 auf pixabay.de

40924

**Sabine Natalizia-Gutekunst**

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 23.09.22, 9.15-10.45 Uhr • 24 UStd.
- 103,- EUR incl. Kopien

**Italienisch - Grundstufe A2.1**

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Ein Italienischkurs für Fortgeschrittene, die das A1 Sprachniveau bereits erreicht haben, auch Wiedereinsteiger\*innen sind willkommen. Lesen, Hören und Kommunikation stehen im Vordergrund. Je nach Wunsch der Teilnehmer\*innen werden wir auch aktuelle Zeitungsartikel, italienische Liedtexte oder eine einfache Lektüre in das Unterrichtsprogramm integrieren. Die Grammatikkapitel aus dem ersten Band des Lehrbuchs werden bei Bedarf wiederholt.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, Erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 1 (Hueber-Verlag)

40925

**Sabine Natalizia-Gutekunst**

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 22.09.22, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd.
- 103,- EUR incl. Kopien

**Italienisch am Vormittag - Grundstufe A2.2**

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger\*innen

Der ideale Kurs zur Vertiefung der Grundkenntnisse aus den ersten Kapiteln des Lehrbuchs (Niveau A2.1). Lesen, Hören und Kommunikation stehen im Vordergrund. Je nach Wunsch der Teilnehmer\*innen werden wir auch aktuelle Zeitungsartikel, italienische Liedtexte oder eine einfache Lektüre in das Unterrichtsprogramm integrieren.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, Erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 6 (Hueber-Verlag)

40926

**Sabine Natalizia-Gutekunst**

- 6 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 22.09.22, 10.30-12.00 Uhr
- 30 UStd. • 103,- EUR incl. Kopien

**Italienisch - Grundstufe A2.2 Wiederholung und Konversation**

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger\*innen

Der ideale Kurs zur Vertiefung der Grundkenntnisse aus den Niveaustufen A1 und A2.1. Wortschatz und Grammatik werden aufgefrischt und das freie Sprechen in Alltagssituationen geübt. Außerdem werden italienische Kurzkrimis gelesen. Die Auswahl wird in der ersten Kursstunde besprochen.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, Erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 7 (Hueber-Verlag)

40927

**Sigrid Haufe**

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x mittwochs, ab 28.09.22, 18.15-19.45 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

**Un viaggio a Roma – Eine Reise nach Rom  
Mittelstufe A2/B1**

neu

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Kommen Sie mit auf eine sprachliche Reise in die ewige Stadt! Unsere Dozentin, eine gebürtige Römerin, führt Sie ein in die Geschichte der Stadt und das Alltagsleben der Römer. Weitere Kursinhalte sind: I Rioni (die alten Stadtteile), Flüsse und Brunnen in Rom sowie kulinarische Spezialitäten. Bei Ihren Streifzügen durch die Hauptstadt Italiens erweitern Sie automatisch Ihren Wortschatz, üben das Sprechen in der Fremdsprache und verbessern Ihre Grammatikkenntnisse.

Ein Schwerpunkt liegt auf passato prossimo und imperfetto, Präpositionen und Pronomen. Freies Unterrichtsmaterial

40930

**Tatiana Carletti**

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x samstags, ab 12.11.22, 10.00-13.15 Uhr (incl. 15 Min. Pause) • 16 UStd. • 84,- EUR incl. Kopien

**Conversazione in italiano alla mattina - Mittelstufe  
B2.2**

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen

Vogliamo leggere dei libri divertenti, ripetere le strutture grammaticali, ma soprattutto parleremo in italiano.

Unterrichtsmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

40940

**Sigrid Haufe**

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 29.09.22, 10.30-12.00 Uhr • 30 UStd.
- 99,- EUR

**Japanisch**

**Informationen zum Gebührensystem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 65

**Fit in Japanisch - Mittelstufe B1**

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger\*innen

Übung macht den Meister! Vertiefen und erweitern Sie Ihre Ja-

**Bücher Insel****68723 Schwetzingen**

Heidelberger Straße 2

Telefon 06 202 - 178 72

Telefax 06 202 - 12 73 99

Öffnungszeiten:

Mo.–Fr. 9.30 – 18.30 Uhr

Sa. 9.30 – 14.00 Uhr

**68782 Brühl**

Mannheimer Straße 19a

Telefon 06 202 - 94 79 555

Öffnungszeiten:

Mo.–Fr. 9.00 – 13.30 und

15.00 – 18.00 Uhr

Sa. 9.00 – 13.00 Uhr

**Bücher Insel GmbH****Barbara Hennl-Goll**

E-Mail:

buecherinsel10@aol.com

Internetshop:

www.buecherinsel10.de

panischkenntnisse durch spielerische Übungen und kurzweilige Konversationen. Es wird Wert auf die Bausteine Grammatik, Wortschatz und Redewendungen gelegt. Außerdem sprechen wir über aktuelle Ereignisse in Japan. Ziel ist es, vielseitige Alltagssituationen auf Japanisch zu beherrschen.

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 3A, Standardausgabe ab L 4

41021

Yukako Takeshima-Recker

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x mittwochs, ab 28.09.22, 18.00-19.30 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

## Kroatisch

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 65

### Kroatisch - Grundstufe A1.1

neu

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen elementare Redewendungen sowie Wortschatz für Begegnungen im Urlaub, üben sich im Hörverstehen und machen sich vertraut mit ersten grammatischen Grundlagen.

Ergänzend erhalten Sie Informationen zu Land und Leuten.

Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema problema!, Band 1 ab L 1 (Joachim Hubig Verlag)

42120

Katarina Ivkovic

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x mittwochs, ab 21.09.22, 19.30-21.00 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

## Neugriechisch

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 65

### Neugriechisch - Grundstufe A1.1

neu

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Ein Kurs für Anfänger, die Griechisch lernen wollen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Verstehen und Sprechen dieser fas-

zinierenden Sprache.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

41220

Emmanuel Emmanouilidis

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 06.10.22, 19.30-21.00 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

### Neugriechisch am Samstag - Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre am späten Vormittag über Alltagssituationen in Griechenland zu lesen, zu schreiben und zu sprechen - die ideale Vorbereitung für Ihren nächsten Urlaub in Griechenland.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

41221

Emmanuel Emmanouilidis

- 6 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x samstags, ab 15.10.22, 11.00-12.30 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

### Neugriechisch - Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Kursinhalte sind: Den Alltag in Griechisch gestalten, sich unterhalten, Ideen austauschen. Dazu kommen Konversation auf Griechisch, lesen und schreiben, Grammatik lernen und üben! Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

41222

Emmanuel Emmanouilidis

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 06.10.22, 18.00-19.30 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

## Polnisch

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 65

### Polnisch Grundstufe A1.1

neu

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Dzien Dobry! Lernen Sie nicht nur die Grundlagen der Grammatik, sondern auch Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen deutscher und polnischer Kultur und Lebensweise kennen, verstehen und vielleicht sogar schätzen. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, sich und andere vorzustellen, über Beruf und Freunde zu sprechen und sich im Alltag zurechtzufinden. Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

41720

Anna Dobiasz

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x dienstags, ab 20.09.22, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR



Foto © Gordana Stanic auf pixabay

## Russisch

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 65

### Russisch - Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen Russisch wird von etwa 200 Millionen Menschen gesprochen. In diesem Kurs erlernen oder wiederholen Sie das kyrillische Alphabet sowie einen Grundwortschatz, der für eine erste Kontaktaufnahme in der Fremdsprache wichtig ist. Sie üben von Anfang an das Sprechen in dieser faszinierenden Sprache anhand einfacher Dialoge. Das Russische ist auch eine Brücke zur russischen Kultur.

Lehrbuch: Jasno! A1- A2 ab L 1 (Klett-Verlag)

41921

N.N.

- 6 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 22.09.22, 19.45-21.15 Uhr
- 24 UStd. • 99,- EUR



Foto: © Andreas Lischka auf Pixabay

### Russisch - Mittelstufe B1.2 / B2.1

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen In diesem Kurs erweitern Sie den Wortschatz und die Grammatikkenntnisse, die für die Kontaktaufnahmen wichtig sind, und üben das Sprechen in dieser faszinierenden Sprache. Das Russische ist auch eine Brücke zur russischen Kultur.

Lehrbuch: Russisch für Fortgeschrittene (die es noch besser lernen wollen) ab L 7 (Verlag Berger)

41922

N.N.

- 6 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 22.09.22, 18.00-19.30 Uhr
- 24 UStd. • 99,- EUR

neu

## Spanisch

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 65

### Info-Abend Spanisch mit Einstufungstest

Die Wahl des richtigen Kurses ist mit entscheidend für Ihren Lernerfolg. Wir bieten Ihnen für das Fach Spanisch:

- einen Überblick über Kurssystem und Zugangsvoraussetzungen
- einen Einblick in die verwendeten Lehrbücher
- einen schriftlichen Einstufungstest (freiwillig)
- eine individuelle Einstufungsberatung

Es ist ebenfalls möglich, Einstufungstests bereits zu Hause online zu machen und das Testergebnis am Info-Abend zur Beratung mitzubringen. Die Links zu den Online-Tests finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.vhs-schwetzingen.de/Semesterprogramm/VHS-Sprachenschule](http://www.vhs-schwetzingen.de/Semesterprogramm/VHS-Sprachenschule).

42220

Cecilia Spannaus

Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 13.09.22, 18.00-20.30 Uhr • 3 UStd. • Eintritt frei

### Die Sprachkenntnisse auffrischen und gleichzeitig etwas über Land und Leute erfahren?

Dazu haben wir einen speziellen Kompaktkurs für Fortgeschrittene mit regionalem Schwerpunkt konzipiert, siehe Brühl, Seite 90

### Onlinekurs: Spanisch A1.1

neu



Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Endlich Zeit, sich den eigenen Interessen zu widmen?

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen und bietet einen ersten Einstieg in die Sprache. Den Kurs empfehlen wir, wenn Sie wenig Zeit zum Vor- und Nachbereiten haben oder schon länger keine Fremdsprache gelernt haben. Auch im Onlineformat trainieren Sie mit Spaß das Sprechen und unternehmen in lockerer Atmosphäre erste Schritte in der spanischen Sprache.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab L 1 (Klett Verlag)

42221

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

6 - 9 Teilnehmer\*innen • Online, Zoom • 12 x samstags, ab 24.09.22, 10.00-11.30 Uhr • 24 UStd. • 89,- EUR

### Spanisch - Grundstufe A1.1

neu

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

In angenehmer Lernatmosphäre bietet dieser Kurs eine tolle Möglichkeit, ein neues sprachliches, lebendiges und kulturelles Erlebnis am Abend zu haben. Kommunikationssituationen im Alltag stehen im Vordergrund (z.B. im Restaurant, beim Einkaufen etc.) Ein Kurs für alle, die schon im nächsten Spanienurlaub ihre neuen Sprachkenntnisse anwenden möchten.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab L 1 (Klett Verlag)

42222

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium

- 15 x mittwochs, ab 21.09.22, 18.00-19.30 Uhr
- 30 UStd. • 99,- EUR

### Onlinekurs: Spanisch A1.2



Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen  
Endlich Zeit, sich den eigenen Interessen zu widmen?  
Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen, die bereits ein wenig Spanisch sprechen. Den Kurs empfehlen wir, wenn Sie wenig Zeit zum Vor- und Nachbereiten haben oder schon länger keine Fremdsprache gelernt haben. Auch im Onlineformat trainieren Sie mit Spaß das Sprechen und unternehmen in lockerer Atmosphäre weitere Schritte in der spanischen Sprache.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab L 5 (Klett Verlag)

42223

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Online, Zoom • 12 x montags, ab 19.09.22, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd. • 89,- EUR

### Spanisch Auffrischkurs - Grundstufe A2.2/B1.1

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger\*innen

Dieser erfrischend lebendige Konversations- und Grammatikkurs vermittelt in moderatem Lerntempo praktisches Spanisch anhand einer Vielzahl interessanter Themen. Er motiviert zum lebhaften Gebrauch der spanischen Sprache und eignet sich für Wiedereinsteiger\*innen, die nach Abschluss der Niveaustufe A2 ihre sprachlichen Kenntnisse anwenden und üben möchten. Freies Unterrichtsmaterial

42224

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 22.09.22, 10.15-11.45 Uhr
- 30 UStd. • 99,- EUR

### Spanisch für Aufgeschlossene - Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Freies Unterrichtsmaterial

42230

Silvia Abúndez

- 6 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 23.09.22, 20.00-21.30 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

### Español para practicar la conversación - Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen

Es wird mit Texten aus Zeitungen und Zeitschriften gearbeitet. Wünsche der Teilnehmer\*innen werden berücksichtigt.

42240

Silvia Abúndez

- 6 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 23.09.22, 18.15-19.45 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR



## Türkisch

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 65

### Türkisch - Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen  
Egal, ob Sie Türkisch für den Beruf, den Urlaub oder einfach nur privat lernen möchten. Hier erlernen Sie die Grundlagen für die wichtigsten Situationen. „Kolay gelsin!“ (Ein gutes Gelingen!)  
Lehrbuch: Kolay gelsin! Türkisch für Anfänger, Kurs- und Arbeitsbuch ab L 3 (Klett-Verlag)

42421

Sevinc Aksünger

- 6 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 21.09.22, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR



# Qualifikation - Beruf - IT



Die Maschine ist kein denkendes Wesen, sondern lediglich ein Automat, der nach Gesetzen handelt, die ihm auferlegt wurden.

Ada Lovelace, 19. Jhd., Mathematikerin

## Softskills

### Wirkungsvoller sprechen

#### Die ausdrucksstarke Sprechstimme

Sie möchten Ihre Zuhörer\*innen nicht nur inhaltlich, sondern auch stimmlich begeistern? Eine gute Aussprache ist von Bedeutung, trägt sie doch wesentlich dazu bei, dass unsere Redeinhalte auch wirklich gut verstanden werden. Ein schöner Nebeneffekt: eine präzise Aussprache wirkt sich positiv auf Atmung und Stimmführung aus, wodurch sich ein überhöhtes Sprechtempo selbst reguliert. Denn gerade dann schalten die Zuhörer\*innen rasch ab. Hier trainieren Sie gemäß der deutschen Standardaussprache:

- Lautbildung, Mundmotorik, plastische Artikulation und Intonation für eine resonanzreiche, tragfähige und ausdrucksvolle Sprechstimme.
- Modulation, Stimmklang, sprecherische Präsenz
- Lockerungs- und Atemübungen für eine leistungsfähige Stimme
- Individuelle Stimmfaltung, ohne sich unnötig zu verausgaben

Auf individuelle Fragen wird im Verlauf des Trainings eingegangen.

11111

Elisabeth Fritsch, Gepr. Sprecherzieherin (DGSS)

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 12.11.22, 14.00-18.00 Uhr • 5 UStd. • 43,- EUR incl. Skript • Anmeldung bis 08. November

#### Online-Kurs:

#### Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt



Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl.-Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

50621

Helmut Lange

- 3 - 10 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zugangslink
- Donnerstag, 20.10.22, 19.00-21.00 Uhr • 3 UStd.
- 23,- EUR • Anmeldung bis 13. Oktober

#### Online-Kurs:

#### Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis



Ihr Denken und Lernen ist zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Erwachsener an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängenbleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von diesem Gedächtnisstraining inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann

viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken vermittelt.

Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300 % gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Weil es Spaß macht und weil Sie es können. Just for fun.

50622

Helmut Lange

- 3 - 10 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zugangslink • Samstag, 29.10.22, 9.00-16.00 Uhr • 8 UStd. • 63,- EUR • Anmeldung bis 24. Oktober

#### Online-Kurs:

#### Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit Taschenrechner



Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können.

Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch relativ unbekannt, machen total viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

50623

Helmut Lange

- 3 - 10 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zugangslink
- Donnerstag, 10.11.22, 19.00-21.00 Uhr • 3 UStd.
- 23,- EUR • Anmeldung bis 03. November

#### Time for a change!?

#### Workshop bei Weiterentwicklungswunsch



Die meisten Menschen gelangen irgendwann an einen Punkt, an dem sie über einschneidende Veränderungen in ihrem Leben nachdenken. Einige wagen den Sprung ins das oft Ungewisse und verlassen ihre Komfortzone, während andere diesen Gedanken wieder verwerfen, weil ihr Bedürfnis nach Sicherheit überwiegt.

Was bewegt uns dazu, Veränderungen (nicht) zuzulassen und wie kann man es schaffen, sich weiterzuentwickeln, ohne dass man ständig mit sich selbst und anderen ins Gericht gehen muss? Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Leben für Sie noch mehr zu bieten hat oder Sie sich in Ihrer Haut nicht mehr so richtig wohlfühlen, weil Sie sich nach Veränderung sehnen, dann bietet Ihnen dieser Kurs Lösungsansätze.

Sie lernen bestimmte Methoden, u. a. aus der Systemischen Beratung und Therapie kennen. Hier wird davon ausgegangen, dass der Mensch sämtliche Antworten bzw. Lösungen unbewusst in sich trägt und diese zu Tage gebracht werden können. Dadurch können (Lebens-) Situationen neu bewertet und Veränderungen bewusst eingeleitet bzw. abgelehnt werden.

50624

Dr. Hilka Labs-Dambach

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 28.01.23, 10.00-13.00 Uhr • 4 UStd. • 25,- EUR
- Anmeldung bis 24. Januar

Den Kurs **Einfach entscheiden! – Bei Schwierigkeiten Entscheidungen treffen** finden Sie auf Seite 44

## Die Macht des Rollenspiels

neu

Rollenspiele machen nicht nur sehr viel Spaß, sie ermöglichen auch, gezielt neues Verhalten auszuprobieren und sich selbst und andere besser kennenzulernen. Im Seminar werden verschiedene Arten des Rollenspiels vorgestellt und es wird ein Rahmen geboten, um praktisch damit zu experimentieren. Nicht die schauspielerische Leistung steht dabei im Vordergrund, sondern die Spielfreude, die Bereitschaft Fehler zu machen und die Offenheit für neue Erfahrungen. Diese Erfahrungen können Sie beruflich, z.B. für die Teamentwicklung oder Change-Prozesse, sowie auch privat einbringen, um ein zwischenmenschliches Miteinander neu zu gestalten. Angewendet werden einfache Techniken aus dem Improvisations-, Playback-Theater und Psychodrama.

50629

Dr. Ernst Lang

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 29.10.22, 14.00-18.00 Uhr • 5 UStd. • 28,- EUR
- Anmeldung bis 21. Oktober

## Online-Kurs: Schlagfertigkeitstraining

Die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden



Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Dann ist dieses Online-Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen.

Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

50631

Matthias Dahms

- 3 - 10 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zugangslink • Montag, 26.09.22, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd.
- 60,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 20. September

## Online-Kurs: Aufstieg zur Führungskraft

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung ins kalte Wasser geschmissen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. In den Be-



reichen Umgang mit Mitarbeiter\*innen, Ziele setzen und erreichen und Umgang mit Fehlverhalten wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war.

Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Ziel der Veranstaltung ist es, den Rollenwechsel aktiv zu managen. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

50632

Matthias Dahms

- 3 - 10 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zugangslink • Donnerstag, 13.10.22, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd. • 60,- EUR
- incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 06. Oktober

## JA und NEIN – so kommunizieren Sie zielgerecht

Jeder weiß, wenn man gesagt bekommt „Denke jetzt nicht an einen grünen Elefanten“, gehen sofort Bilder im Kopf auf, die man doch eigentlich vermeiden wollte. Aber genauso funktioniert Kommunikation: Sprache erzeugt Bilder und diese lassen sich meist nur schwer wieder los werden. Also sollten wir umdenken und tatsächlich das kommunizieren, was auch beim Empfänger haften bleiben soll: „Bleib gesund!“, statt „Werde nicht krank“ oder „Überzeuge mich!“, statt „Enttäusch mich nicht!“. Verbessern Sie Ihre Kommunikation durch die passenden Formulierungen und lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie bei Ihrem Gegenüber zielgerichtete und positive Bilder erzeugen.

50633

Andreas Jacobs

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 27.10.22, 19.00-20.30 Uhr
- 2 UStd. • 11,- EUR
- Anmeldung bis 25. Oktober

## „Zwischen Reiz und Reaktion liegt die Chance“

Eine Annäherung an das Konzept der gewaltfreien Kommunikation

„Es gibt einen Ort jenseits von richtig und falsch. Dort begegnen wir uns.“ (Rumi). Worte können Fenster sein oder Mauern.

Marschall Rosenberg hat eine Methode begründet, die zwischenzeitlich auf der ganzen Welt verbreitet ist und die Chance bietet, in Kontakt mit sich selbst und anderen zu kommen. Dabei handelt es sich um mehr als eine neue Kommunikationstechnik. Es geht um einen Haltungswandel.

Der Vortrag gibt einen Einblick, wie wir uns in Selbstfürsorge und in Achtsamkeit für andere schulen können. Ganz im Sinne von Rumi sind Sie an diesen Ort eingeladen. Treten Sie ein!



Foto: © Ged. Altmann



50634

Sonja Belovitzer, Rechtsanwältin

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 08.11.22, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd. • 11,- EUR
- Anmeldung bis 03. November

### Small Talk – Netzwerken im Beruf wie Privat



Ein guter sozialer Kontakt zeichnet sich durch die kommunikativen Zwischentöne aus. Gerade mit Menschen, denen man zum ersten Mal begegnet oder die höherrangig sind, fällt es nicht immer leicht, ein kleines Gespräch anzustoßen. Andere ansprechen und mit ihnen plaudern, ist ein Balanceakt zwischen den eigenen Ansprüchen an ein Gespräch und das, was es sein sollte – zunächst einmal eine Unterhaltung. Der Weg vom kleinen Gespräch zum Netzwerken:

- Eine Haltung einnehmen, um die oberflächliche Sichtweise auf den Small Talk zu überdenken.
- Auch im Vorübergehen: Interesse am Menschen zeigen.
- Der Einstieg: Wie klinge ich mich in ein Gespräch ein?
- Welche Themen eignen sich und welche gelten als Tabu?
- Welche Bereicherung kann sich aus einem ersten Kontakt ergeben?
- Wie halte ich ein interessantes Gespräch aufrecht?
- Wie sichere ich Kontakte, um sie wieder aufnehmen zu können?
- Wie unterbreche ich charmant Dauerredner\*innen?
- „Exit-Satz“: Wie gelingt mir souverän der Ausstieg aus jeder Small Talk Situation?

Persönliche Erfahrungen und interessierende Fragen der Teilnehmenden sind erwünscht. Bitte mitbringen: Ihr „Lieblings“-Buch.

50635

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr, Kommunikationswirtin

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 22.11.22, 18.15-21.15 Uhr • 4 UStd. • 30,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 17. November

### Online-Kurs: Rhetorik

Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen



Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leicht. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber emotional berührt wird. Dann kann der Funke der Begeisterung überspringen. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft. Sie erhalten viele Übungen, die Sie auch zuhause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten zu entwickeln. Weitere Schwerpunkte dieses Online-Workshop sind: mit Blackout und Störern souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden.

Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

50636

Matthias Dahms

- 3 - 10 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zuganglink
- Montag, 05.12.22, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd. • 60,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 29. November

## IT-/Mediengrundlagen

### Info-Vormittag

#### Rund um die EDV

Die Wahl des „richtigen“ Kurses ist mitentscheidend für Ihren Lernerfolg. Wir bieten Ihnen für den EDV-Bereich: einen Überblick über Kurssystem und Zugangsvoraussetzungen, kurze Vorstellung der angebotenen Software mit Anwendungsbeispielen sowie eine individuelle Einstufungsberatung.

50100

Petra Disch, Dipl.-Mathematikerin

- Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 15.09.22, 10.00-11.30 Uhr • 2 UStd. • Eintritt frei



**vhespresso** – klein, stark, gut  
Intensive Kurse in der Kleingruppe

### Kleinstgruppenschulung

#### im Bereich Datenverarbeitung

Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in Baden-Württemberg mit Durchführungsgarantie!

Sie lernen in einer kleinen Gruppe mit nur 3 bis 4 Personen. Liegen nur 2 Anmeldungen vor, erfolgt automatisch eine Kürzung der Unterrichtsstunden um ein Drittel bei gleichbleibender Kursgebühr. Bei nur einer Anmeldung unterbreiten wir Ihnen auf Wunsch Konditionen für eine Einzelschulung.

### EDV-Basiswissen + Windows 10/11

Sie haben keine oder nur geringe Vorkenntnisse in der EDV. Sie sind jedoch daran interessiert und möchten einsteigen? Dann empfehlen wir Ihnen den nachfolgenden Kurs „EDV-Basiswissen“.

Sie lernen in einem relativ kurzen Zeitabschnitt mit dem PC umzugehen, unter Vermittlung von Grundbegriffen aus der EDV. Gleichzeitig erhalten Sie eine praxisorientierte Einführung in typische Anwendungsgebiete und einen Einblick ins Internet. Die Kursreihe ist zeitlich so geplant, dass Sie noch im gleichen Semester einen speziellen Anwendungskurs, beispielsweise Textverarbeitung, belegen können.

Die Themen: Anwendungsgebiete der EDV (Software im Überblick); Grundlagen der Informationsverarbeitung; der Computer mit seinen Bestandteilen (Hardware im Überblick); Handhabung von Tastatur, Maus, Drucker; Einführung in das Betriebssystem MS-Windows 10/11; Einblick ins Internet; Einführung in die Textverarbeitung.

50121

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x montags, ab 26.09.22, 18.00-21.00 Uhr • 16 UStd.
- 166,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 22. September

- **EDV-kompakt von Frau zu Frau** siehe unter **Für Frauen**, Seite 23
- **EDV-Grundwissen für Ältere** siehe unter **Aktive Senioren**, Seite 28 f

## Windows 10/11 - Einsteiger\*innen

Neue Rechner werden von den meisten Anbietern mit dem Betriebssystem Windows 10 oder Windows 11 ausgeliefert. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer\*innen den Umgang mit dem neuen Betriebssystem, besonders die Anwendung des neuen Internet-Browsers und des neuen Explorers zur Verwaltung von Dateien und Ordnern. Das Arbeiten mit verschiedenen Anwendungen (Apps) und Einbindung der Teilnehmerwünsche runden den Kurs ab.

Eigener Laptop kann mitgebracht werden. Ein Virens Scanner sollte eingerichtet sein. Bitte USB-Stick mitbringen.

50130

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x montags, ab 17.10.22, 14.30-16.45 Uhr • 9 UStd.
- 110,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 13. Oktober

## Windows 10/11 - Vertiefungskurs

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen.

Neue Rechner werden von den meisten Anbietern mit dem Betriebssystem Windows 10 oder Windows 11 ausgeliefert. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer\*innen die Änderungen des neuen Betriebssystems. Kursinhalte: Neuerungen und Änderungen gegenüber älteren Betriebssystemen; neuer Internet-Browser (Edge); neue Sprachassistentin (Cortana); neue Oberfläche und Anordnung der Kacheln; Menüband im Explorer; verbesserte Suchfunktionen; Dateien und Ordner verwalten; Arbeiten mit verschiedenen Anwendungen (Apps) und Einbindung der Teilnehmerwünsche.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Windows XP/Vista/7/8.1 oder Kenntnisstand des Kurses „Keine Angst vor dem PC und Internet“.

Eigener Laptop kann mitgebracht werden. Ein Virens Scanner sollte eingerichtet sein. Bitte USB-Stick mitbringen.

50131

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x montags, ab 21.11.22, 14.30-16.45 Uhr • 9 UStd. • 110,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 17. November

## Windows 10/11 - Special

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit dem Computer gesammelt und möchten jetzt Ihre Kenntnisse mit dem Betriebssystem Windows 10/11 ausbauen?

Die Themen: Wissenswertes vor der Installation von Windows 10/11; Einrichten der Festplatte in logische Laufwerke; Arbeitsplatz, Desktop und Explorer; Systemsteuerung; Windows-Zubehör-Programme im Überblick; Anlegen von Verbund-Dokumenten. Weitere Sicherheitsaspekte: Virens Scanner und Firewall; Datenübertragung auf verschiedene Speichermedien per USB-Schnittstelle; Zusätzlich Datensicherung; Einrichtung

von Wiederherstellungspunkten; Einrichtung der Oberfläche mit Kacheln; Einrichten der Statusleiste; Einbinden von Programmen; Aufzeigen eines Drahtlos-Netzwerkes. Bitte USB-Stick mitbringen.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“

50132

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x montags, ab 07.11.22, 18.30-21.30 Uhr • 12 UStd.
- 131,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 03. November

## Workshop: Sichere PC- und Daten-Verschlüsselung

In diesem Kurs wird ein verschlüsselter Safe auf der Festplatte angelegt, in dem Sie alle sensiblen Dateien (Geschäftspapiere, Liebesbriefe, Fotos, Filme, usw.) vor fremden Augen schützen. Damit gehen Sie auf Nummer sicher, falls der Laptop gestohlen wird, verloren geht oder in Reparatur muss. Daneben lernen Sie, Daten sicher zu löschen, und wie Sie mit einfachen Verschlüsselungsprogrammen Dateien versenden können. Die Bedienung der Software ist denkbar einfach.

Es wird empfohlen, den eigenen Laptop mitzubringen, um die Programme gleich gebrauchsfertig zu installieren. Wer mag, kann auch einfach nur zusehen und sie anhand einer mitgegebenen Anleitung zuhause installieren.

50133

Peter Hetzler

- 4 - 5 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 21.01.23, 10.00-14.45 Uhr (incl. 15 Min. Pause)
- 6 UStd. • 61,- EUR • Anmeldung bis 19. Januar

Kurse zum **Umgang mit dem Smartphone, Tablet-PC, iPhone und iPad** siehe unter **Kommunikation/Medien**, Seite 37 f

## Gewusst wie: Computerschreiben in 4 Stunden

Fast jeder arbeitet heute mehr oder weniger mit dem Computer. Aber nur wenige können mit zehn Fingern blind schreiben. Mit dem System der Firma ats (Accelerated Teaching Solutions) ist es für jede/n möglich, das Tastenfeld eines Computers bedienen zu lernen – in nur 4 Stunden! Das Trainingsprogramm kombiniert Erkenntnisse aus der Pädagogik, Hirnforschung sowie Assoziations- und Visualisierungstechniken. Und das Wichtigste ist: es funktioniert bei jedem.

Der Unterricht umfasst 4 Lektionen, die auf 2 x 2 Zeitstunden aufgeteilt werden. Aber auch hier gilt: „Übung macht den Meister“. Nach jedem der beiden Unterrichtstage (Montag und Mittwoch) folgt ein Übungstag (Dienstag und Donnerstag) mit jeweils 2 Zeitstunden.

Teilnahmevoraussetzung: keine

50135

Dirk Jenning, Dipl.-Pädagoge

- 5 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 02.01. bis Donnerstag, 05.01.23, 13.00-15.00 Uhr
- 11 UStd. • 84,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 21. Dezember

Gewusst wie: **Computerschreiben in 4 Stunden, Ferienkurs für Jugendliche von 10-15 Jahren** siehe **junge vhs**, Seite 18

## Backup

### 3,2,1 - und die Daten sind gesichert

Jeder weiß, dass man es machen sollte, aber wenige machen es regelmäßig: ein Backup der wichtigen Daten auf dem PC oder Laptop.

In diesem Kurs wird in der ersten Einheit darauf eingegangen, was eigentlich ein Backup ist, vor welchen Situation ein Backup schützt und welche Daten schützenswert sind. Die „3,2,1“-Systematik wird vorgestellt, die beschreibt, wie ein „gutes und sicheres“ Backup grundsätzlich aussieht. Auch die Erstellung von „Systemabbildern“ wird ein Thema sein.

Anschließend gehen wir auf die in Windows 10/11 vorhandenen Werkzeuge für ein Backup ein und besprechen auch, warum es unter Umständen sinnvoll ist, Backupprogramme von Drittanbietern zu nutzen. Wir gehen weiter darauf ein, welche Vor- und Nachteile es hat, ein Backup in der Cloud zu speichern. In der zweiten Einheit ist Zeit dafür vorgesehen, in der Zwischenzeit gesammelte Erfahrungen der Teilnehmer zu besprechen und Antworten auf Fragen oder evtl. konkret auftretende Probleme zu finden.

Der Kurs richtet sich an Anwender, die einige Erfahrungen mit Windows 10/11 haben und sich dort gut zurechtfinden. Der eher theoretische Teil lässt sich auch auf andere Betriebssysteme übertragen, die praktischen Anwendungen bleiben aber auf Windows 10/11 beschränkt.

50136

Dr. Martin Wilmes

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 09.11.22, 18.00-19.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 07. November

## Textverarbeitung

### Word 2019/2021 - Grundkurs

Kursinhalt: Die Benutzeroberfläche von Word, neue und verbesserte Funktionen im Überblick, Texte erfassen, korrigieren, markieren, Dokumente auf verschiedene Arten anzeigen, Dateien speichern, öffnen und drucken, Zeichen und Absätze formatieren, Textteile umstellen und kopieren, grafische Elemente einbinden, Kopf- und Fußzeilen einfügen, einfache Tabellen erstellen, vordefinierte Textelemente (Bausteine) einfügen. Bitte USB-Stick mitbringen.

Teilnahmevoraussetzungen: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“

50221

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x mittwochs, ab 09.11.22, 18.00-21.00 Uhr • 12 UStd.
- 131,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 07. November

### Word-Workshop 2019/2021

#### Professionelle Briefe nach DIN-Norm 5008

Der formelle Aufbau von Geschäftsbriefen und Bewerbungsanschreiben ist in der DIN-Norm exakt festgelegt. Hier lernen Sie anhand von praktischen Beispielen, der DIN-Norm entsprechende professionelle Briefvorlagen zu erstellen – vom Briefkopf über Anschriftenfeld, Falzmarken bis zum Anlagenvermerk. Bitte USB-Stick mitbringen.

50223

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 30.11.22, 18.30-20.45 Uhr • 3 UStd. • 31,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich
- Anmeldung bis 28. November

### Word-Workshop 2019/2021

#### Große Dokumente und wissenschaftliche Arbeiten - Teil 1

Kursinhalt: Einfache Kopf- und Fußzeilen, Seitenzahlen einfügen, Formatvorlagen, Überschriften einfügen/ändern, Fußnoten, Verzeichnisse (Abbildungsverzeichnis, Stichwortverzeichnis), Nummerierung und Aufzählung.

Teilnahmevoraussetzung: gute Grundkenntnisse in Word

50224

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x dienstags, ab 08.11.22, 18.00-21.00 Uhr • 8 UStd.
- 82,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 03. November

### Word-Workshop 2019/2021

#### Große Dokumente und wissenschaftliche Arbeiten - Teil 2

Kursinhalt: Vertiefung Formatvorlagen, Vertiefung Kopf- und Fußzeilen, Vertiefung Stichwortverzeichnis (Konkordanzdatei), Textmarken, Hyperlinks, Randbemerkungen, Querverweise.

Teilnahmevoraussetzung: gute Grundkenntnisse in Word

50225

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x dienstags, ab 22.11.22, 18.00-21.00 Uhr • 8 UStd.
- 82,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 17. November

### INFO: Kursunterlagen

#### Wir setzen auf HERDT Schulungsmaterialien

Wir setzen seit vielen Jahren im EDV-Bereich auf die Qualität der HERDT-Schulungsunterlagen.

Unsere Teilnehmer\*innen erhalten die exklusiv mit vhs-eigenem Titelblatt hergestellten Lehrbücher zu Beginn des Kurses.

Kursunterlagen sind für die Einsteigerkurse „EDV-Basiswissen“ sowie für alle Grundkurse der Bereiche Betriebssysteme, Internet, Office-Anwendungen, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Datenbanken und Grafik/DTP/Bildbearbeitung erhältlich. Die Kosten der Lehrbücher sind in den Gebühren der entsprechenden Kurse enthalten; beachten Sie den Zusatz „incl. Kursunterlagen“.



## Office 2019/2021 – Grundlagen kompakt im Büroinsatz

Die Bürosoftware Microsoft Office stellt in heutigen Büroumgebungen den De-facto-Standard dar. Ein professioneller Umgang mit den enthaltenen Programmen ist in Schule, Studium und Beruf gleichermaßen hilfreich. In diesem Kompaktkurs erhalten Sie eine grundlegende Einführung in die praktische Nutzung des Office-Pakets. Den Schwerpunkt bildet dabei die Nutzung im Büro, also die Erstellung von Geschäftsbriefen, Protokollen, Einladungen, Dokumentationen, Aushängen, Rechnungen, Tabellen, Diagrammen und Präsentationen. Individuelle Kursschwerpunkte können gemeinsam festgelegt werden. Bitte USB-Stick mitbringen.

Teilnahmevoraussetzungen: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“

50226

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x freitags, ab 07.10.22, 18.00-21.00 Uhr • 24 UStd.
- 226,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 04. Oktober

**vhs** Volkshochschule  
Bezirk Schwetzingen e.V. **Wir machen Ihre Leute fit**



**Wir bieten:**  
 Individuelle Mitarbeiterschulungen für Firmen und Verwaltungen  
 Qualifizierte Dozent\*innen  
 Modernste Schulungsräume

**Sie bestimmen:**  
 Seminarinhalte  
 Gruppengrößen  
 Kursdauer und Kurszeiten

**Interessiert?**  
 Wir beraten Sie gerne und stellen für Sie ein maßgeschneidertes Schulungsprogramm zusammen.  
 Ihre Ansprechpartnerin:  
 Petra Disch, Dipl.-Mathematikerin  
 Telefon: 06202 - 2095-30  
 E-Mail: disch@vhs-schwetzingen.de

## Tabellenkalkulation

### Excel 2019/2021 - Grundkurs

Kursinhalt: Die Benutzeroberfläche von Excel; Arbeitsmappen erstellen, Daten eingeben und verändern; Zeilen/Spalten einfügen oder löschen; Tabellen formatieren und drucken; einfache Formeln und Bezüge einsetzen; Diagramme erstellen und bearbeiten. Bitte USB-Stick mitbringen.

Teilnahmevoraussetzungen: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“

50230

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 17.01.23, 9.00-12.00 Uhr • 12 UStd.
- 131,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 12. Januar

### Online-Kurs:

### Excel 2019/2021 - Grundkurs



Kursinhalt: Die Benutzeroberfläche von Excel; Arbeitsmappen erstellen, Daten eingeben und verändern; Zeilen/Spalten einfügen oder löschen; Tabellen formatieren und drucken; einfache Formeln und Bezüge einsetzen; Diagramme erstellen und bearbeiten.

Teilnahmevoraussetzungen: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“

50231

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Online, VHS-Cloud • 4 x mittwochs, ab 05.10.22, 18.30-20.45 Uhr • 12 UStd. • 128,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 28. September

### Online-Workshop 1:

### Excel 2019/2021

### Finanzmathematische Funktionen



Es werden in diesem Workshop die wichtigsten finanzmathematischen Funktionen wie die Berechnung der Abschreibung von Wirtschaftsgütern sowie die Kalkulation von Krediten, Darlehen und Finanzanlagen erarbeitet. Bitte USB-Stick mitbringen. Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

50234

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Online, VHS-Cloud • Mittwoch, 09.11.22, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 40,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 02. November

### Online-Workshop 2:

### Excel 2019/2021

### Analyse umfangreicher Zahlenmengen



In diesem Kurs wollen wir uns einige mächtige Analysewerkzeuge erarbeiten. Sie lernen die Verarbeitung von Daten mit Teilergebnissen, Gliederung und Gruppierung. Im Mittelpunkt steht die Arbeit mit Pivot-Tabellen, aber auch Datenbankfunktionen. Bitte USB-Stick mitbringen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

50235

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Online, VHS-Cloud • Mittwoch, 16.11.22, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 40,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich
- Anmeldung bis 09. November

### Online-Workshop 3: Excel 2019/2021

#### Analyse- und Matrixfunktionen

In diesem weiterführenden Workshop lernen Sie die kaum bekannten und leistungsstarken Matrixfunktionen kennen. Darüber hinaus werden die Analysefunktionen SVERWEIS, WVERWEIS, INDEX, VERWEIS, WAHL SPALTE etc. behandelt. Bitte USB-Stick mitbringen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

50236

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Online, VHS-Cloud • Mittwoch, 23.11.22, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 40,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich
- Anmeldung bis 16. November

### Online-Workshop 4: Excel 2019/2021

#### Logische Funktionen und Textfunktionen

In diesem weiterführenden Workshop bekommen Sie einen vertieften Einblick in logische Funktionen und Textfunktionen. Bitte USB-Stick mitbringen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

50237

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Online, VHS-Cloud • Mittwoch, 30.11.22, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 40,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich
- Anmeldung bis 23. November



### Online-Workshop 5: Excel 2019/2021

#### Diagrammerstellung leicht gemacht



Sie erstellen Tabellen mit Excel und möchten diese in Form von Diagrammen optisch aufbereiten und präsentieren? In diesem eintägigen Workshop lernen Sie anhand praktischer Übungen die erweiterten Möglichkeiten der Diagrammerstellung und -bearbeitung kennen.

Die Themen: Diagrammtypen; Umgang mit dem Diagramm-assistent; Layout von Diagrammen individualisieren; Datenauswahl anpassen, Diagrammspezialitäten (z.B. Trenddiagramme, Chartdiagramme); Export von Excel-Diagrammen (z.B. nach PowerPoint). Bitte USB-Stick mitbringen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

50238

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Online, VHS-Cloud • Mittwoch, 07.12.22, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 40,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 30. November

## Präsentation

### Präsentieren mit PowerPoint 2019/2021

Kursinhalt: Die Benutzeroberfläche von PowerPoint, neue und verbesserte Funktionen im Überblick; Erstellen einer neuen Präsentation, Präsentationen auf verschiedene Arten anzeigen, Dateien speichern, öffnen und drucken, Umgang mit Formatierungswerkzeugen, Arbeiten mit Folienlayouts, Präsentationen automatisch vorführen (Bildschirmshow). Bitte USB-Stick mitbringen.

Teilnahmevoraussetzungen: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“.

50240

Thomas Kammann

3 - 4 Teilnehmer\*innen

- Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x mittwochs, ab 11.01.23, 18.00-21.00 Uhr • 12 UStd. • 131,- EUR incl. Kursunterlagen
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 09. Januar



Foto: ©Kevin Phillips auf pixabay.de

**Präsentieren mit Power Point 2019/2021 für Schüler\*innen** ab Klasse 7 in den Herbstferien, siehe **junge vhs**, Seite 19

## Outlook

### Planen und organisieren mit Outlook 2019/2021

Sie haben beruflich oder privat viel mit der Planung und Verwaltung von Terminen, Besprechungen, Tagungen usw. zu tun? Das Programm Outlook aus der Microsoft Office-Familie erleichtert Ihnen diese täglichen Aufgaben einschließlich der gesamten Kommunikation.

Kursinhalt: Outlook im Überblick; Nachrichten senden, empfangen und verwalten; Termine und Ereignisse verwalten; Adressen erfassen, suchen und filtern; Aktivitäten planen, auswerten und zuweisen; Kontakte und Aktivitäten aufzeichnen, bearbeiten und automatisieren sowie für die Teamarbeit die Nutzung gemeinsamer Kalender und öffentlicher Ordner.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“

50212

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 11.10.22, 18.30-21.30 Uhr • 12 UStd.
- 131,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 06. Oktober

## Internet/Homepage

### Drei, zwei, eins,... Meins!

#### Erfolgreich kaufen und verkaufen mit eBay

Das Angebot ist nahezu unbegrenzt: bei eBay, dem weltweit größten Online-Markt finden sich Waren aller Art, die Sie kaufen bzw. verkaufen können, vom Computer über Bücher und Kleider bis hin zu kuriosen Sammelgegenständen. In diesem Seminar, lernen Sie, wie Sie vor allem als Verkäufer erfolgreich an Auktionen teilnehmen können und welche Formalitäten dabei einzuhalten sind. Aber auch das Kaufen im Internet kommt nicht zu kurz.

50141

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 15.10.22, 10.00-13.00 Uhr • 4 UStd. • 41,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich
- Anmeldung bis 13. Oktober

### WLAN, Router, Firewall und Co

#### Was ist was im Heimnetzwerk

Die meisten von uns haben zuhause ein Heimnetzwerk aufgebaut: verschiedene Geräte, die über WLAN oder kabelgebunden miteinander kommunizieren können und über einen Router ins Internet gelangen.

Aber was ist das überhaupt, dieser Router? Und was ist der Unterschied zwischen WLAN und Internet? Warum bin ich nicht im Heimnetzwerk, wenn ich über meinen Mobilfunkanbieter im Internet surfe? Ist es gut, ein „Gäste“-WLAN zu haben? Und was

ist die kryptische IP-Adresse, die man ab und zu bei den Einstellungen sieht?

Diese und viele andere Fragen versucht dieser Kurs zu beantworten. Ziel ist es, dass am Ende alle Teilnehmer\*innen ein Verständnis dafür haben, was sich in ihrem Heimnetzwerk tummelt und was die grundlegenden Einstellungen des Routers eigentlich bedeuten.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die sattelfest am PC sind. Praktische Beispiele werden mit Windows 10 Notebook, Android Handy und Fritzbox gezeigt, die Überlegungen lassen sich aber im Prinzip auch auf andere Betriebssysteme übertragen.

50142

Dr. Martin Wilmes

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 19.10.22, 18.00-19.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 17. Oktober

### Gut vorbereitet zur (neuen) Homepage



#### Vortrag

Als Webdesigner\*in wird man immer wieder gefragt, was denn so eine Homepage überhaupt kostet? Und die Menschen sind erstaunt über die vielen Fragen, die sie dann gestellt bekommen, um herauszufinden, was genau gewünscht und gebraucht wird. Geht es um eine digitale Visitenkarte? Reicht es vielleicht bei google maps gefunden zu werden? Geht es darum Kund\*innen Informationen zur Verfügung zu stellen oder sollen Produkte beworben oder verkauft werden? Wie aktuell muss die Seite sein und was sollen die Nutzer\*innen beim Besuch der Seite tun? Gibt es einen erhöhten Gestaltungsbedarf oder reicht ein Layout „von der Stange“? So vielfältig die Webprodukte mittlerweile sind, so vielfältig sind auch die Möglichkeiten der Umsetzung. Tut es eine simple HTML-Seite, reicht ein Homepage-Baukasten oder wird ein Blog oder ein Content-Management-System benötigt und was ist das alles überhaupt? Wer schreibt die Texte, wer macht die Bilder? Was steht denn in der DSGVO dazu? Anhand von Beispielen werden die verschiedenen Möglichkeiten von den Anforderungen bis zum fertigen Produkt aufgezeigt.

50143

Sabine Köhlkamp

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 18.10.22, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd. • 21,- EUR
- Anmeldung bis 13. Oktober

### Bloggen mit WordPress

WordPress ist eines der am meisten verbreiteten Internet-Werkzeuge, um ganz unkompliziert und kostenlos Blogs und Webseiten zu erstellen. Mit einem eigenen Blog führen Sie ein Internet-Tagebuch über Ihre Hobbies, Reisen, Kochrezepte oder sonstige Interessen.

Inhalt: Installation und Konfiguration von WordPress; Umgang mit dem Dashboard; Erstellen, Verändern und Entfernen bzw. Sichtbarstellen von Seiten; Sicherheit und Rechtsvorschriften; Verwendung von Bildern; Einrichten von Querverweisen (Hyperlinks), Tools; Verwendung von OneNote sowie Erweiterungen (Plug-Ins). Bitte USB-Stick mitbringen.

Teilnahmevoraussetzungen: sicherer Umgang mit Windows und dem Internet, eigene Mailadresse

50147

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 08.11.22, 18.00-20.15 Uhr • 9 UStd.
- 93,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 03. November

## Bildbearbeitung/Multimedia

### Vom Zeichenstift zum Computer

Dreidimensionales Gestalten richtig erlernen  
Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Computergestaltung ist heutzutage aus den neuen Medien nicht mehr wegzudenken. Um sich in dieser digitalen Welt besser zurecht zu finden, sind Grundkenntnisse der angewandten Techniken sehr nützlich.

Dieser Kurs ist auf praktische Anwendungen in diesem Bereich ausgerichtet. Dazu gehören künstlerische Techniken wie Zeichnen von Zentralperspektive und 3D-Objekten, Modellieren und das 3D Sculpting am Computer. Die richtige Anwendung von Gestaltungselementen wie Form, Farbe, Raum und Komposition helfen den Kursteilnehmer\*innen, ihre Ideen künftig zielgerichteter und ausdrucksstärker umzusetzen. Bitte USB-Stick mitbringen.

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Windows

50241

Ulrich Rudolf Neff, Dipl.-Designer (FH)

- 4 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x samstags, ab 12.11.22, 10.00-12.15 Uhr • 9 UStd.
- 93,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 10. November

### Photoshop Elements – Grundlagen

Adobe Photoshop Elements ist ein Bildbearbeitungsprogramm, das auch für Einsteiger viele Funktionen bietet. Es ist sozusagen der kleine Bruder von Adobe Photoshop CS.

Mit Photoshop Elements kann man Digitalbilder vielfältig bearbeiten: Man kann Tonwerte bzw. Farben korrigieren, Schönheitsfehler retuschieren, Montagen erstellen, wirkungsvolle Effekte oder Beschriftungen hinzufügen. Es werden hilfreiche Grundlagen behandelt.



Foto: ©Sarah Richter auf Pixabay

Bitte USB-Stick mitbringen.

Teilnahmevoraussetzungen: sicherer Umgang mit Windows

50244

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 13.01., 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 14.01.23, 10.00-17.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause) • 12 UStd. • 142,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 10. Januar

### Einführung in Adobe Lightroom mit dem eigenen Laptop

Adobe Lightroom ist ein Werkzeug für produktive Digitalfotografen – die digitale Dunkelkammer mit Archivschrank zur komfortablen Bildverwaltung und -entwicklung. Die übersichtliche Lightroom-Bibliothek verschafft einen raschen Blick auf große Bildbestände durch Verschlagworten, Bewerten, Gruppieren und Filtern. In Lightroom führen Sie alle wichtigen Korrekturen wie Weißabgleich, Tonwertkorrekturen, Rauschreduktion, Schärfung etc. durch. Oft arbeiten Fotografen hierbei mit RAW-Dateien, aber auch JPEG-Dateien können Sie in Lightroom verbessern. Auch für die Ausgabe als Fotobuch, Diashow oder Webgalerie hat Lightroom die passenden Werkzeuge an Bord.

Teilnahmevoraussetzung: sicherer Umgang mit Windows. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit und laden sich vor Kursbeginn eine 7-Tage-Testversion auf Ihren Laptop ([www.adobe.com](http://www.adobe.com)).

50246

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 20.01., 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 21.01.23, 10.00-17.00 Uhr incl. 60 Min. Pause • 12 UStd. • 124,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich
- Anmeldung bis 17. Januar

## Kaufmännische Lehrgänge

### Finanzbuchführung 1

Online-Kurs – zuhause lernen



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.

Kursinhalte: Buchführungspflicht nach Handels- und Steuerrecht, Aufzeichnungspflichten, Gewinner-

mittlungsarten, Aufbau und Inhalte einer Bilanz, Inventurarten und -verfahren, Führen und Aufbewahren von Büchern, Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands- und Erfolgskonten mittels der in der Praxis gängigen DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04, Trennung und Abschluss der Warenkonten, Buchen der Umsatzsteuer, Vorsteuer und Zahllast, Rechnungen im Sinne des Umsatzsteuergesetzes, Privatentnahmen, unentgeltliche Wertabgaben und Privateinlagen, Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben in Form von Geschenken, Bewirtungskosten, Reisekosten, Buchen von Personalkosten im Brutto-lohnverfahren, Sachbezüge und geldwerte Vorteile, betriebliche und private Steuern, Buchen von Belegen.

**Was ist ein Online-Seminar?**

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Online-Seminar mit einem erfahrenen Online-Dozenten. An den Live-Online-Seminaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen. Ein Live-Online-Seminar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen an den Dozenten zu richten. Zudem wird das Online-Seminar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

Hier können Sie sich ein Live-Online-Seminar in einer Demo-Version anschauen:

<http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>

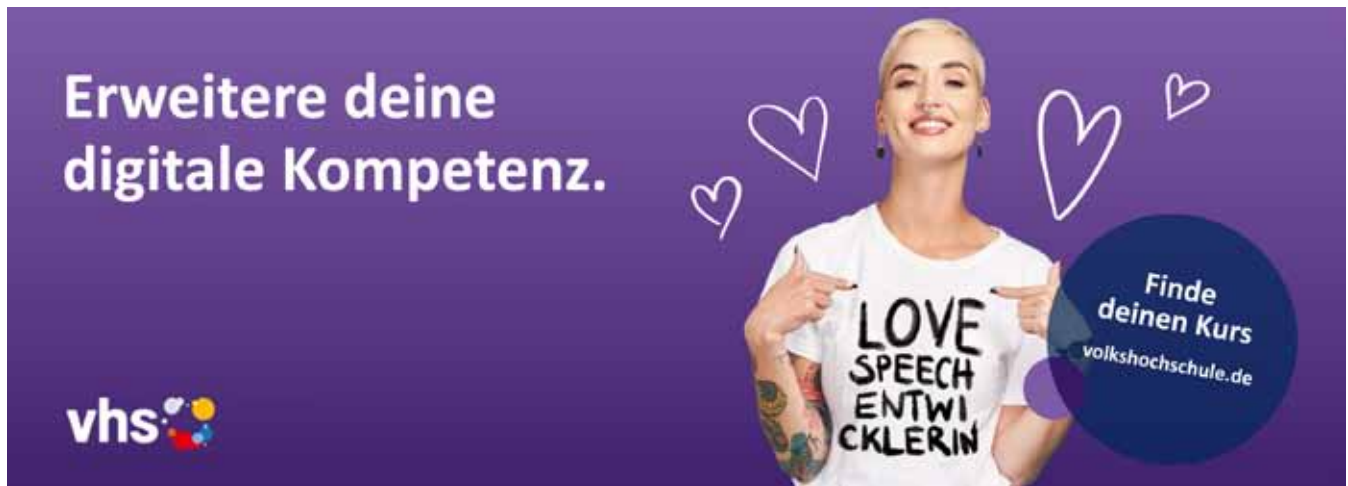
50440

**Dozent\*innenteam**

- 1 - 20 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zugangslink
- 20 Termine, 10 x dienstags ab 08.11.22, 10 x donnerstags ab 10.11.22, 18.30-20.30 Uhr • 53 UStd. • 360,- EUR
- incl. Lehr- und Übungsbuch Xpert Business
- Anmeldung bis 27. Oktober

Neben dem Online-Seminar Finanzbuchführung 1 bieten wir noch die folgenden Module der Xpert-Business-Reihe als **Online-Seminare** mit Durchführungsgarantie an:  
 Finanzbuchführung 2, Finanzbuchführung mit Lexware/DATEV, Einnahmen-Überschussrechnung, Kosten- und Leistungsrechnung, Finanzwirtschaft, Bilanzierung, Controlling, Betriebliche Steuerpraxis, Lohn und Gehalt 1, Lohn und Gehalt 2, Lohn und Gehalt mit Lexware/DATEV, Personalwirtschaft  
 Termine und Beschreibung der einzelnen Kursmodule finden Sie auf unserer Homepage. Ihre Ansprechpartnerin, Frau Disch, berät Sie gerne. Telefon 06202 2095-30.

Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XII) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●	●	●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●	●	●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●	●	●
Personalwirtschaft						●			●
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●





Brühl



Foto: Gemeinde Brühl

Jeder ist seines Glückes Schmied.

unbekannt



## BRÜHL

### Gebührenzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug 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. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

### Unterrichtsstätten

- Marion-Dönhoff-Realschule, Wiesenplätz 7
- Hallenbad, Mehrzweckraum, Ormessonstr. 1
- Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park, Mannheimer Landstr. 23

Anmeldemöglichkeiten siehe Seite 1

## Jugendkunstschule

### Malen, drucken, ausprobieren

Für Kinder von 6 - 12 Jahren in den Weihnachtsferien



Habt Ihr Lust, verschiedene Mal- und Drucktechniken auszuprobieren und aus den schönsten Ergebnissen einen eigenen Kalender für das Jahr 2023 anzufertigen? Dann macht doch mit und lasst Euch von der Vielfalt kreativer Ausdrucksmöglichkeiten überraschen!

20760

Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Brühl, Mehrzweckraum Hallenbad
- Montag, 02.01. bis Donnerstag, 05.01.23, 9.00-12.00 Uhr
- 16 UStd. • 49,- EUR incl. Materialkosten
- **Persönliche bzw. telefonische Anmeldung nur an der Rathauspforte, Telefon 06202 2003-0 oder unter [www.bruehl-baden.reservix.de](http://www.bruehl-baden.reservix.de)**

## Für Frauen

### Frauenforum – Vormittagsprogramm

Sind Sie an Vorträgen aus den Bereichen Kunst, Psychologie, Soziologie, Politik, Geographie, Literatur und Kunstgeschichte interessiert? Nehmen Sie gerne an Museumsführungen und Exkursionen teil? Wir begrüßen Sie gerne in unserem Frauenforum am Vormittag. Gasthörerinnen 6,- EUR/Vortrag

10070

Maria Becker

- 15 - 35 Teilnehmer\*innen • Brühl, Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park • 10 x dienstags, ab 20.09.22, 9.30-11.00 Uhr
- 20 UStd. • 47,- EUR • Anmeldung bis 15. September

### Tizian – ein venezianischer Maler

Vortrag

10071

Diana Liesegang, M.A.

Dienstag, 20.09.22, 9.30-11.00 Uhr

### Von Bank zu Bank durch Schwetzingen Teil 2

Rundgang (ca. 1,5 bis 2 Stunden) durch Schwetzingen  
Treffpunkt: 9.50 Uhr an der Touristinformation, Dreikönigstr. 3  
Bitte pünktlich kommen.

10072

Dr. Barbara Gilsdorf, Kunsthistorikerin und Kulturreferentin der Stadt Schwetzingen

Dienstag, 27.09.22, 10.00-12.00 Uhr

- Anmeldung bis 20.09.22 bei Maria Becker



### Die Liparischen Inseln

Vortrag mit Bildern

10073

Daniela Mancic

Dienstag, 04.10.22, 9.30-11.00 Uhr

### Frau Einstein – Mileva Maric

Vortrag

10074

Sieglinde Rieder

Dienstag, 11.10.22, 9.30-11.00 Uhr

### Aktueller Katastrophenschutz in Deutschland

Vortrag

10075

Reiner Reiss

Dienstag, 18.10.22, 9.30-11.00 Uhr

### Napoleon – General, Kaiser und Diktator

Vortrag

10076

Dr. Ludovic Roy

Dienstag, 25.10.22, 9.30-11.00 Uhr

### Tierisch heiter – Erlebtes und Erdachtes rund um das Tier

Vortrag

10077

Hans-Joachim Schatz

Dienstag, 08.11.22, 9.30-11.00 Uhr

## Tanz auf dem Vulkan

Schlager aus den 1930er und 1940er Jahren

Vortrag

10078

Dr. Anja Pohnsner

Dienstag, 15.11.22, 9.30-11.00 Uhr

## Faszien

Was sind Faszien, wozu sind sie gut und welche Bedeutung haben sie in unserem Organismus?

Vortrag

10079

Margot Sessler

Dienstag, 22.11.22, 9.30-11.00 Uhr

## Des Kurpfälzer Jahr

Der etwas andere Jahresrückblick

Vortrag

10080

Gerhard Krieger

Dienstag, 29.11.22, 9.30-11.00 Uhr

Achtsamkeitsspaziergänge finden Sie auf den Seiten 44 f

Den Vortrag **Die Habsburger und ihre Zeit** mit Diana Liesegang finden Sie auf Seite 42

## Kultur – Gestalten

### Experimentierfeld Acrylmalerei

Für alle, die den Tag kreativ beenden wollen, bietet dieser Kurs in entspannter Atmosphäre Spaß am Experimentieren. Es wird mit Pinsel, Spachtel oder Schwamm sowie zahlreichen Hilfsmitteln wie Sand, Steinen, Papierresten, Strukturpasten oder Marmormehl gearbeitet. Dadurch erlernen Sie die verschiedenen Techniken der Acrylmalerei und erarbeiten sich Grundkenntnisse in Farbenlehre und Bildkomposition.

20776

Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin

6 - 10 Teilnehmer\*innen • Brühl, Mehrzweckraum Hallenbad

• 6 x freitags, ab 11.11.22, 19.15-21.30 Uhr • 18 UStd.

• 88,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis

07. November

## VHS-Sprachschule

Informationen zur VHS-Sprachschule, zum Kursaufbau und zu den Kursgebühren finden Sie ab Seite 64 f

### Let's talk - Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Für alle, die vor allem Wert auf die gesprochene Sprache legen und lebendigen Unterricht schätzen. Alltags-Englisch ist dabei

wichtiger als Schulbuch-Englisch.

Freies Unterrichtsmaterial

40661

Annette Kurz

6 - 9 Teilnehmer\*innen • Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule

• 12 x dienstags, ab 20.09.22, 18.00-19.30 Uhr • 24 UStd.

• 99,- EUR

### English for Advanced Learners - Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger\*innen

For students with a sound knowledge of English and returners. If you are interested in brushing up your English by talking, reading Easy Readers, repeating grammar and expanding your vocabulary in a relaxed atmosphere, this is the right course for you.

Freies Unterrichtsmaterial

40662

Anne-Françoise Graham

10 - 15 Teilnehmer\*innen • Brühl, Mehrzweckraum Hallenbad

• 15 x montags, ab 19.09.22, 9.00-10.30 Uhr • 30 UStd.

• 101,- EUR incl. Kopien

### English Conversation for Advanced Learners - Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen

Are you a friend of lively discussions, some critical thinking but also of talking about topics of general interest and everyday life? Then this is the group for you! You will practise your speaking and listening skills while expanding your vocabulary - and all of this in a relaxed atmosphere.

Freies Unterrichtsmaterial

40663

Annette Kurz

10 - 15 Teilnehmer\*innen • Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule

• 15 x dienstags, ab 20.09.22, 19.30-21.00 Uhr • 30 UStd.

• 99,- EUR



### Cinema polyglott - Kino international

In Kooperation mit dem Central Kino Ketsch e.V. bieten wir in jedem Semester Filmvorführungen in **Originalsprache mit Untertiteln (OmU)** an.

Ergänzen Sie das Sprachenlernen in Ihrem Kurs durch ein Filmerlebnis ganz in Ihrer Nähe. Mit dem Kino freuen wir uns über Ihren Besuch. Die Filme beginnen jeweils um 19.30 Uhr. Eintritt: 6,50 EUR

**Weitere Informationen und Online-Kartenreservierung unter** [www.kino-ketsch.de](http://www.kino-ketsch.de), Central Kino Ketsch e.V., Enderlestr. 24a, 68775 Ketsch, Telefon und Programmansage: 06202-92 96 757.

### Spanisch für die Reise - Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Ein entspannter und unterhaltsamer Kurs für alle, die die Wintermonate nutzen möchten, um ihren nächsten Urlaub in Spanien oder Südamerika sprachlich vorzubereiten. Der Schwerpunkt liegt auf Wortschatz und Redewendungen für die Reise! Vivan las vacaciones!

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

42265

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule
- 12 x dienstags, ab 20.09.22, 20.00-21.30 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

**Catalunia una región especial -  
Grundstufe A2**

neu

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Vamos a descubrir la belleza de Catalonia. Aprendemos a ver su paisaje desde el mar hasta sus montañas, vamos a hacer ejercicios hablando de la región. Barcelona un sueño hecho realidad... veamos su gente, tradiciones, sabores, música y fiestas. Te esperamos. Freies Unterrichtsmaterial.

42266

Cecilia Spannaus

5 - 8 Teilnehmer\*innen • Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule

- 4 x dienstags, ab 17.01.23, 18.30-20.00 Uhr • 8 UStd.
- 41,- EUR

**De cara a España con gramática -  
Mittelstufe B1.1**

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Hola este curso va de cara a la conversación y charlamos sobre temas de actualidad sin olvidar lindos ejercicios da gramática.

Lehrbuch: Con gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 4 (Klett-Verlag)

42267

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen
- Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule • 12 x dienstags, ab 20.09.22, 18.30-20.00 Uhr
- 24 UStd. • 99,- EUR

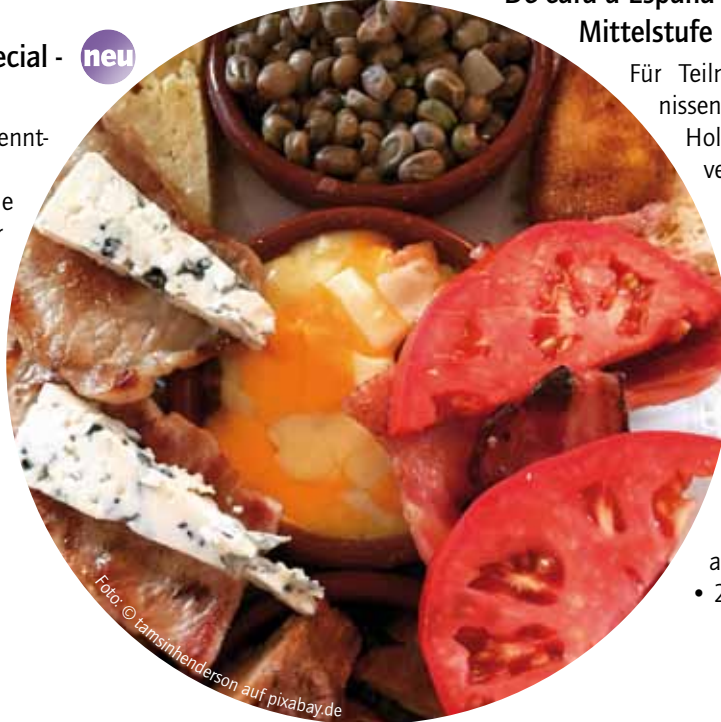


Foto: © tamsinhenderson auf pixabay.de

# »» SWR1



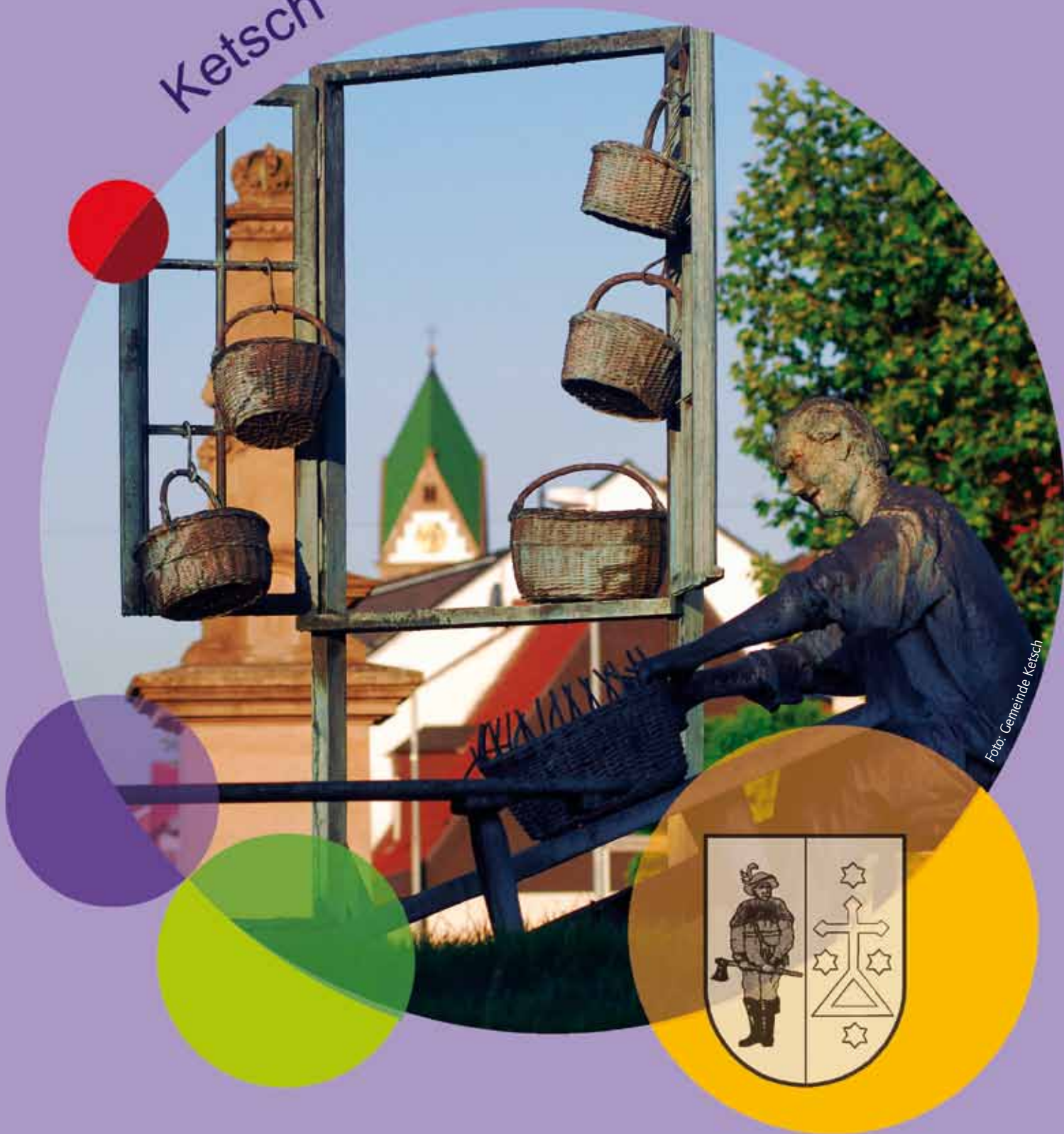
## DIE GRÖßTEN HITS

## ALLER ZEITEN.

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter [swrmediaservices.de](http://swrmediaservices.de), Telefon 0711 929 12951 oder mailen Sie uns: [werbung@swrmediaservices.de](mailto:werbung@swrmediaservices.de)

# Ketsch



Sehen Sie, wenn eine indianische Frau einen Korb flechtet, hinterlässt sie einen Fehler beim Flechten dieses Korbes, um die Seele herauszulassen.

indianische Weisheit



## KETSCH

### Gebühreuzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug 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. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

### Unterrichtsstätten

- Turnhalle, Schwetzingener Str. 6
- Ferdinand-Schmid-Haus, Goethestr. 22
- Central Kino, Enderlestr. 24a

Anmeldemöglichkeiten siehe Seite 1

## Gesundheit

### Den Körper winterfest machen

neu

Vortrag mit Übungen

An diesem Abend wird ein kleines Programm von kurzen effektiven energetischen Übungen durchgeführt, mit denen wir Körper, Geist und Seele fit machen können für den Winter. Diese Übungen sind sehr hilfreich in der dunklen und kalten Jahreszeit mit den erhöhten Anforderungen durch nasskaltes Wetter, lange Aufenthalte in geschlossenen Räumen. Die Raumluft ist trocken und mit mehr Keimen angereichert. Ein starkes Immunsystem ist dann gefordert! Um auch die Seele zu entlasten, lernen wir eine kurze Akupunktur-Klopftechnik. Eine Atemübung und eine Kurzmeditation machen unseren Geist klar und wach. So können wir mit Power und klarem Kopf in den Tag starten und einen Arbeitstag entspannt ausklingen lassen, sodass Sie sich in einem erholsamen Schlaf regenerieren können.

Sie bekommen ein Skript, sodass Sie jederzeit darauf zurückgreifen können.

30171

**Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin**

- 12 - 50 Teilnehmer\*innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus • Dienstag, 15.11.22, 18.00-20.00 Uhr
- 3 UStd. • 10,- EUR incl. Kursunterlagen
- Anmeldung bis 11. November

### Rückenfitness und Muskeltraining

Ein abwechslungsreiches vielseitiges rückengesundes Fitnessstraining mit Herz-Kreislauf-Aktivierung, Haltungsschulung, Koordination, Kräftigung und Dehnung gestaltet die Kursstunde.

Hierbei werden auch kleine Handgeräte eingesetzt. Eine Entspannungseinheit sorgt am Ende der Stunde für Balance.

30271

**Roghieh Schwach**

- 8 - 16 Teilnehmer\*innen

- Ketsch, Turnhalle, Schwetzingener Str. 6 • 15 x mittwochs, ab 21.09.22, 18.30-19.30 Uhr • 20 UStd. • 65,- EUR
- Anmeldung bis 16. September

### Rückenfit

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.

Förderung durch die Krankenkassen möglich. Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30272

**Ursula Busch**

- 8 - 15 Teilnehmer\*innen • Ketsch, Turnhalle, Schwetzingener Str. 6 • 12 x mittwochs, ab 14.09.22, 18.00-19.00 Uhr
- 16 UStd. • 58,- EUR • Anmeldung bis 16. September

## VHS-Sprachschule

Informationen zur VHS-Sprachschule, zum Kursaufbau und zu den Kursgebühren finden Sie ab Seite 64 f

### Französisch für Alltag und Reise - Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs sind alle willkommen, die mehr über Frankreich, die französische Kultur und Lebensart erfahren möchten.

Dafür eignen wir uns die nötigen Grundkenntnisse an, die uns ermöglichen, einen Urlaub in Frankreich zu verbringen und mit unseren französischen Nachbarn zu kommunizieren.

Lehrbuch: Intermezzo A1, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 6 (Hueber-Verlag)

40871

**Sylvie Schalasta**

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus
- 12 x freitags, ab 30.09.22, 9.30-11.00 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR



karabulakastan\_Pixabay

## Spanisch - Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Sie lernen Spanisch zu sprechen und erweitern ihre Grundkenntnisse. Jede\*r kann Spanisch lernen. Tauchen Sie in die Welt der „hispanohablantes“ ein. Bienvenidos al mundo del español!

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

42274

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus
- 12 x montags, ab 19.09.22, 17.00-18.30 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

## Aprendiendo - Mittelstufe B1.1

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Para todos los amantes de la lengua española que deseen continuar aprendiendo.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Mini CD ab L 5 (Klett-Verlag)

42276

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus
- 12 x montags, ab 19.09.22, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

Weitere Sprachkurse finden Sie in der **VHS-Sprachenschule**, ab Seite 65

### Theaterbus des Theater- und Orchesters Heidelberg

Die Termine werden auf [www.theaterheidelberg.de](http://www.theaterheidelberg.de) veröffentlicht. Weitere Informationen und Preise bei Susanne Niemann, Telefon 06221 5835 353, [besuchergruppen@theater.heidelberg.de](mailto:besuchergruppen@theater.heidelberg.de).

Weitere Infos finden Sie auf Seite 25

## Central Kino Ketsch

Folgende Veranstaltungen finden im Rahmen des **13. Europäischen Filmfestivals der Generationen** in Zusammenarbeit mit dem Central Kino Ketsch, dem Seniorenbüro der Gemeinde Ketsch und dem Generationenbüro der Stadt Schwetzingen statt.

## Mit Herz und Hund

neu

Filmvorführung

Großbritannien 2020, Regie: Paul Morrison

Mit Dave Johns, Alison Steadman, Natalie Simpson, Aaliyah Youssef Thomas u.a.

Altersempfehlung: ab 14 Jahren · 98 Min.

Als sich Dave und Fern bei einem Spaziergang im Londoner Park das erste Mal begegnen, gibt es zunächst Ärger. Der pensionierte Krankenpfleger hat seine Schäferhündin nicht angeleint, wovon Fern und ihr Yorkshire-Terrier nicht begeistert sind. Da es sie alle vier jedoch jeden Tag an die frische Luft treibt, bleiben weitere Treffen beim Gassigehen nicht aus. Nicht nur die Hunde

freunden sich an, auch die Besitzer entwickeln Schritt für Schritt eine zarte Romanze, die durch gegenseitiges Verständnis und Rücksichtnahme gekennzeichnet ist. Doch ganz ehrlich ist das Menschenpaar nicht miteinander, kleine Geheimnisse ... lassen sich nicht so einfach aussprechen. Spazieren Sie mit!

Anschließende Diskussion mit Gundula Sprenger, Trainerin für Achtsames Spaziergehen/Waldbaden und Biografiearbeit, VHS

Moderation: Michaela Issler-Kremer, Seniorenbüro Ketsch und Doris Steinbeisser, SWR

20065

- Ketsch, Central Kino • Donnerstag, 13.10.22, 19.30 Uhr
- 6,50 EUR Abendkasse

## Max und die „Wilde 7“

neu

Filmvorführung

Deutschland 2019, Regie: Winfried Oelsner

Mit Uschi Glas, Jona Eisenblätter, Günther Maria Halmer, Thomas Thieme u.a.

Altersempfehlung: ab 8 Jahren · 84 Min.

Eine echte Ritterburg als neues Zuhause, wie toll! Doch nicht für den neunjährigen Max. Denn Burg Geroldseck ist ein Altersheim. Damit seine alleinerziehende Mutter als Altenpflegerin auch in Nachtschicht arbeiten kann, wohnt Max jetzt dort im Rabenturm. Als einziges Kind unter lauter alten Knackern. Auch in seiner neuen Klasse findet Max keinen Anschluss und wird von den Jungs als „Burg-Grufti“ gemobbt. Als ein mysteriöser Dieb auf der Burg sein Unwesen treibt, fällt der Verdacht ausgerechnet auf Max Mutter. Und nun erhält Max Unterstützung durch die „Wilde 7“ und endlich neue Freunde. Gemeinsam wollen sie den wahren Täter finden. Ein spannender Filmmachmittag für Jung und Alt.

Anschließende Diskussion mit Werner Söhnlein, Polizeibeamter a.D.

Moderation: Michaela Issler-Kremer, Seniorenbüro Ketsch

20066

- Ketsch, Central Kino • Mittwoch, 19.10.22, 15.00 Uhr
- 5,- EUR Tageskasse

## Walchensee Forever

neu

Filmvorführung

Deutschland 2021, Regie: Janna Ji Wonders

Mit Norma, Anna und Frauke Werner, Jutta Winkelmann, Rainer Langhans, Janna Ji und Jason Wonders

Altersempfehlung: ab 15 Jahren · 110 Min.

Aus Sicht der Frauen wird die Geschichte ihrer Familie über ein Jahrhundert erzählt. Das Ausflugscafé am bayerischen Walchensee, 1920 eröffnet, existiert bis heute.

Um den Geheimnissen ihrer Familie und ihrer Rolle in der Generationenkette auf die Spur zu kommen, zeichnete Janni Ji Wonders intensive Gespräche mit ihrer Mutter und Oma auf Video auf und recherchierte im privaten Foto- und Filmarchiv. Entstanden ist eine aufregende Entdeckungsreise, die von Bayern über Mexiko nach San Francisco zum „Summer of Love“, zu indischen Ashrams bis hin zur Kommune um Rainer Langhans und immer wieder nach Bayern führt. Ein außergewöhnlicher Blick auf vier Frauengenerationen zum Kreislauf des Lebens. In dieser Filmdokumentation werden Sie Vieles wieder entdecken und schmuzzeln, wie Sie es heute sehen.

Anschließende Diskussion mit Moderationsteam

20067

Ketsch, Central Kino • Mittwoch, 26.10.22, 19.30 Uhr  
• 6,50 EUR Abendkasse

## Cinema polyglott – Kino international

In Kooperation mit dem Central Kino Ketsch e.V. bieten wir Filmvorführungen in **Originalsprache mit Untertiteln (OmU)** an. Ergänzen Sie das Sprachenlernen in Ihrem Kurs durch ein Filmerebnis ganz in Ihrer Nähe. Mit dem Kino freuen wir uns über Ihren Besuch.

Die Filme beginnen jeweils um 19.30 Uhr. Eintritt: 6,50 EUR

Die Filme werden zeitnah in der örtlichen Presse, den Mitteilungsblättern, auf unserer Homepage und im Kinoprogramm veröffentlicht.

**Weitere Informationen und Online-Kartenreservierung unter** [www.kino-ketsch.de](http://www.kino-ketsch.de) Central Kino Ketsch e.V., Enderlestr. 24a, 68775 Ketsch, Telefon und Programmanfrage: 06202 - 92 96 757



## Gemeindebücherei Ketsch

**Gemeinschaftsveranstaltungen mit der Gemeindebücherei Ketsch**  
Goethestr. 22, Telefon 06202 6070466

## Künstlerisches und freies Gestalten für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

20070

Jennifer Bayer

5 - 12 Teilnehmer\*innen • Ketsch, Gemeindebücherei  
• jeweils dienstags, 20.09., 18.10., 15.11., 20.12.22 und 24.01.23, 14.30-15.15 Uhr • 1 UStd. • 2,50 EUR Materialkosten • Anmeldung jeweils ab montags in der Woche vor dem entsprechenden Termin in der Gemeindebücherei

## Künstlerisches und freies Gestalten für Grundschüler\*innen

20075

Jennifer Bayer

5 - 12 Teilnehmer\*innen • Ketsch, Gemeindebücherei  
• jeweils dienstags, 20.09., 18.10., 15.11., 20.12.22 und 24.01.23, 15.30-17.00 Uhr • 2 UStd. • 3,50 EUR Materialkosten • Anmeldung jeweils ab montags in der Woche vor dem entsprechenden Termin in der Gemeindebücherei

## Kindergeburtstag als Gruppen-Event mit einem Kreativkurs über die VHS feiern!

### Ab 6 Jahren:

z.B. Meerjungfrauen gestalten, Seifenmanufaktur, Schmuckmanufaktur, Kosmetikmanufaktur (Kosmetik herstellen), Bastel-Workshops, je nach Jahreszeit, Kinderschminken u.v.m.

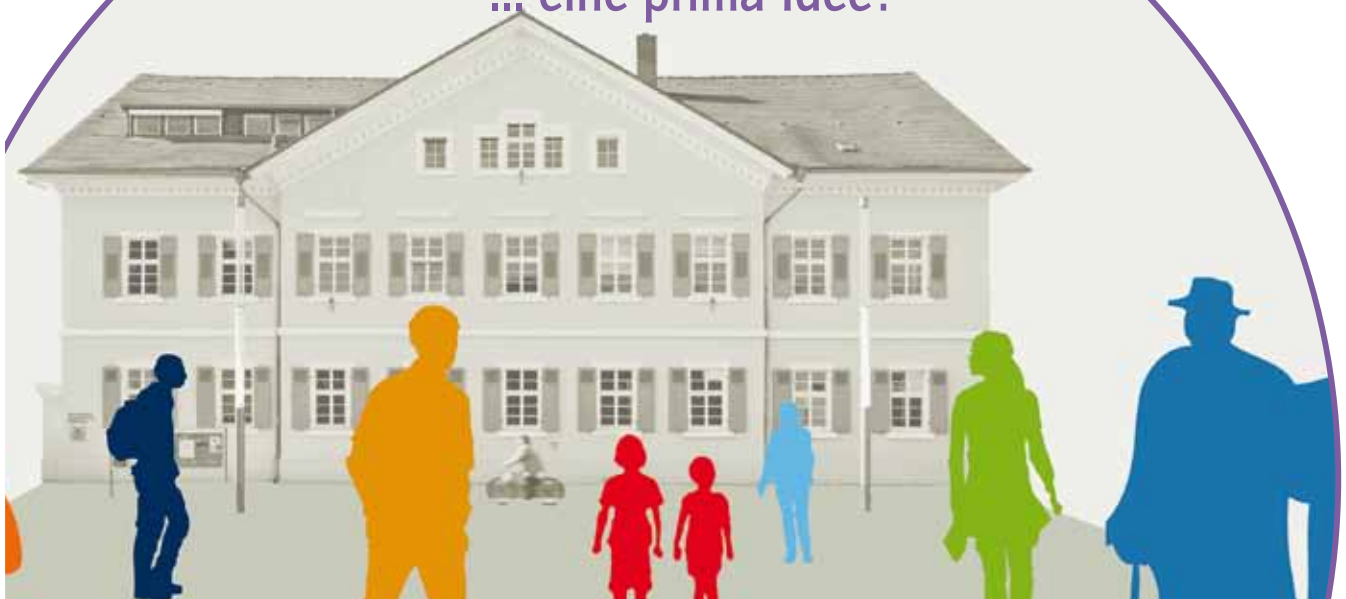
### Ab ca. 10/11 Jahren:

z.B. Trendy Nailstyling, Kosmetik selbst herstellen, Seifen herstellen, Wohlfühltag für Mädchen, Schmuck selbst gemacht, Bastel-Workshops, Kräuteröle u.v.m.

Die Kurse dauern drei Zeitstunden. Inhalte, Termin und Uhrzeit werden in Absprache mit der Kursleiterin Nadine Münch mit den Eltern vereinbart.

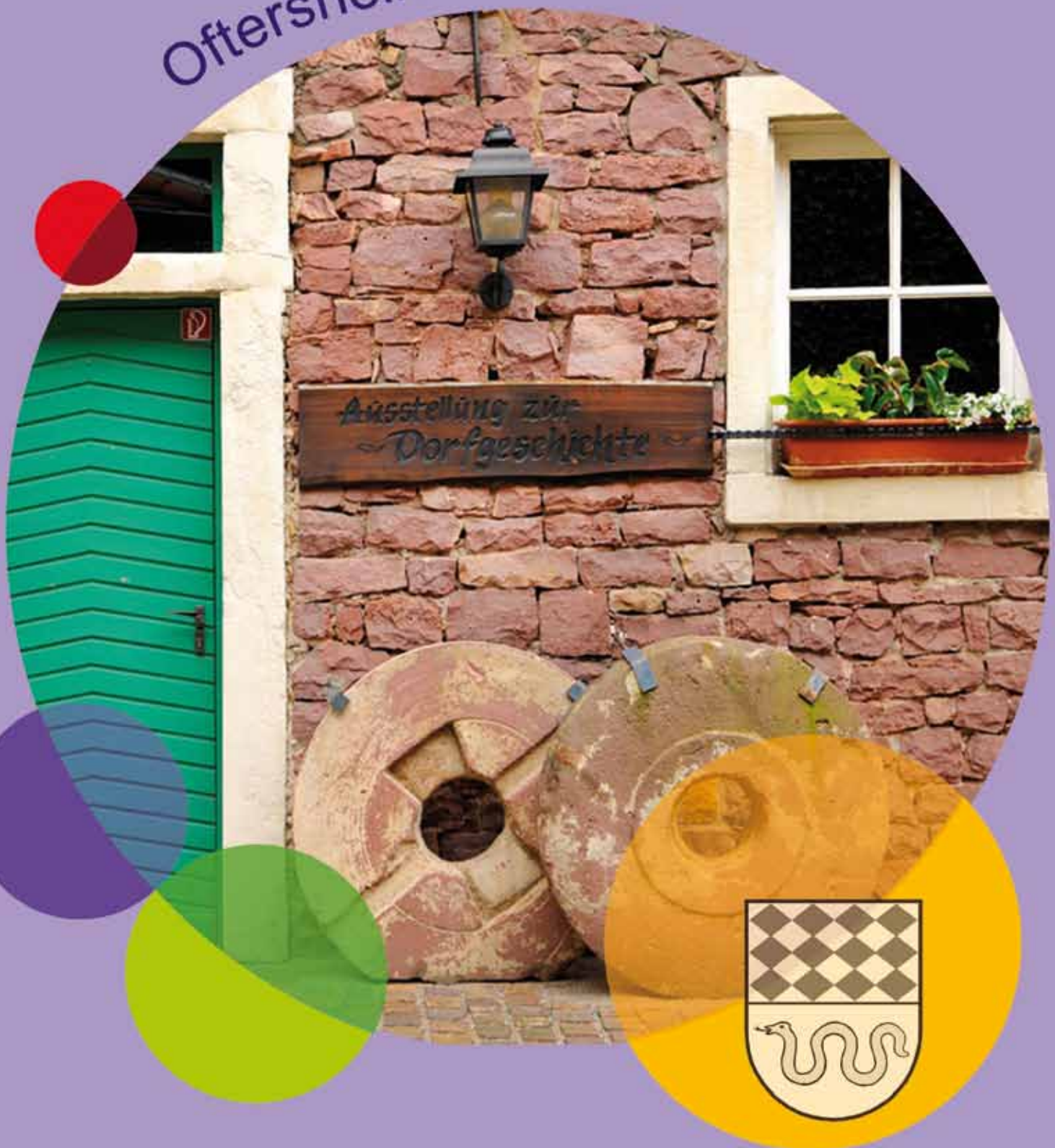
Kontakt über das Anmeldezentrum der VHS.

## Unser Geschenk-Gutschein ... eine prima Idee!





# Oftersheim



Every great story seems to begin with a snake.

Nicolas Cage



# OFTERSHEIM

## Gebühreuzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug 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. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

## Unterrichtsstätten

- Bürgersaal, Eichendorffstr. 2
  - Siegwald-Kehder-Haus, Mannheimer Str. 19-29
- Anmeldemöglichkeiten siehe Seite 1

## Rat & Tat

### Was wächst denn da?

#### KI trifft Natur – Mit dem Smartphone durch den Wald

Mit dem Smartphone erkunden wir die umgebende Natur und den Oftersheimer Wald und schauen, was da alles wächst und blüht. Nach der Erklärung der wichtigsten Funktionen der Bestimmungs-App werden wir gemeinsam ausschwärmen, um Wildpflanzen, Bäume und Gräser zu bestimmen.

Diese Pflanzenbestimmung ist umweltschonend, minimalinvasiv, da rein visuell, unkompliziert und berührungsfrei. Besonders geschützte Arten können ohne Pflücken und ohne schlechtes Gewissen bestimmt werden. Am Ende sehen wir uns die Ergebnisse zusammen an und weitere Apps zum Umgang in der Natur werden vorgestellt.

Den Treffpunkt erfahren Sie zeitnah, ebenso Infos zum Laden und Installieren der ausgewählten Apps (werbefrei und ohne Registrierung).

50081

Wolfgang Möhl, EDV-Dozent

Isabelle Hettinger, Biologie-Studentin

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Oftersheim, außer Haus • Samstag, 22.10.22, 10.00-11.30 Uhr • 2 UStd. • 10,- EUR • Anmeldung bis 20. Oktober

## Kindergeburtstag als Gruppen-Event mit einem Kreativkurs über die VHS feiern!

### Ab 6 Jahren:

z. B. Meerjungfrauen gestalten, Seifenmanufaktur, Schmuckmanufaktur, Kosmetikmanufaktur (Kosmetik herstellen), Bastel-Workshops, je nach Jahreszeit, Kinder schminken u.v.m.

### Ab ca. 10/11 Jahren:

z. B. Trendy Nailstyling, Kosmetik selbst herstellen, Seifen herstellen, Wohlfühltag für Mädchen, Schmuck selbst gemacht, Bastel-Workshops, Kräuteröle u.v.m.

Die Kurse dauern drei Zeitstunden. Inhalte, Termin und Uhrzeit werden in Absprache mit der Kursleiterin Nadine Münch mit den Eltern vereinbart.

Kontakt über das Anmeldezentrum der VHS.

## Gesundheit

### Natur-Resilienz-Training

neu

Die eigene Widerstandskraft gegen alle Stürme des Lebens heißt Resilienz. Man könnte Resilienz auch als „Immunsystem der Seele“ bezeichnen. Resilienz kann ein Leben lang entwickelt werden und hilft, schwierige Situationen zu meistern und im besten Falle gestärkt daraus hervorzugehen.

Hierbei kann die Natur ein wahrer Helfer sein! Ihre Weite und entschleunigende Wirkung unterstützt und wirkt stabilisierend. Sie lässt Raum des Loslassens und somit können auch eigene Themen aus einer neuen Perspektive betrachtet werden. Unterstützend gibt es Anregungen, wie Sinnes- und Wahrnehmungsübungen und die Wirkung des bewussten Atems wird deutlich. Am Samstag wird durch Theorie vertieft, wie aktuelle Resilienzforschung, Resilienzfaktoren, Salutogenese (Entstehung von Gesundheit), Umgang mit Stress. So können Teilnehmer\*innen durch dieses mehrwöchige, kontinuierliche Angebot ihre kognitiven und psychosozialen Kompetenzen stärken und durch einen besseren Umgang mit Belastbarkeit ihre Lebensqualität und Lebensfreude ausbauen.

30141

Heide Graze, Systemische  
Therapeutin,  
Resilienzberaterin  
und Shinrin Yoku  
Trainerin

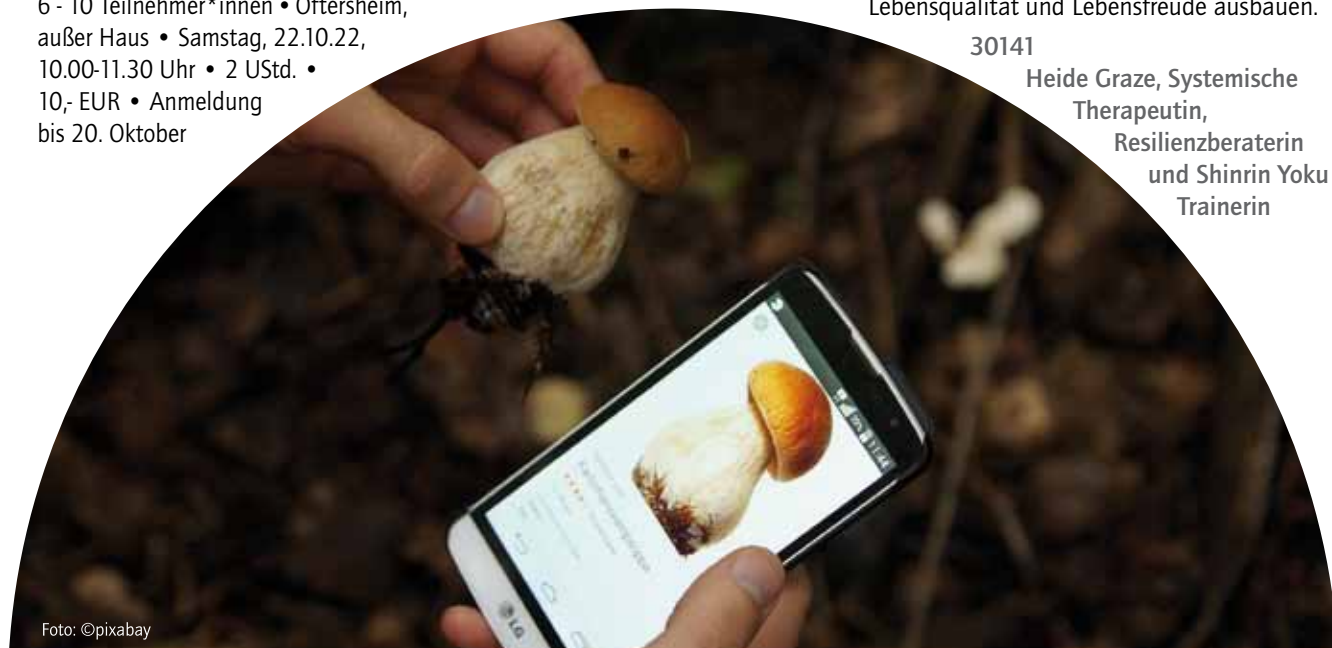


Foto: ©pixabay

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Oftersheim, außerhalb
- 6 x dienstags ab 04.10.22, 14.00-15.30 Uhr und
- 1 x samstags, 22.10.22, 10.00-13.00 Uhr, • 16 UStd.
- 110,- EUR • Anmeldung bis 29. September

## Aktive Senior\*innen Oftersheim

### Waldbaden – sich mit der Natur verbinden

Das geht auch mit Rollstuhl, Rollator und Co.

neu

Viele Menschen haben den Wald als Erholungsort und Ort der Verbundenheit mit der Natur neu für sich entdeckt. Mit diesem Angebot möchten wir Menschen mit Handicap das „Waldbaden auf Rädern“ näher bringen. Personen mit Gehbehinderung/Rollator/Rollstuhl werden im Hardtwald einen besonderen Nachmittag verbringen. Gerade, wenn Sie allein selten noch in den Wald kommen, wird dies hier mit einer Abhol- und Fahrtbegleitung möglich sein. Der Aufenthalt in der Natur stärkt unser Wohlbefinden und die Übungen lassen uns Weite und Freiheit erleben. Der Aufenthalt im Wald hat positive Einflüsse auf unsere Gesundheit und regt die Abwehrkräfte im menschlichen Körper an, beides wissenschaftlich nachweisbar. Als Schadstofffilter schenkt uns der Wald besonders reine Luft. Dies „freut“ die Lunge und lässt uns gut durchatmen. Der Kopf wird freier und Entspannung stellt sich ein. Achtsamkeit vertieft das Erleben im gegenwärtigen Moment und stoppt Gedankenkreisläufe. Die Düfte der Natur schenken Ihnen neue Impulse bzw. einen neuen Blick auf das Leben. Ein passendes Gedicht und kleine Ausführungen zur entsprechenden Landeskulturrunden unseren Ausflug ab.

30180

Gundula Sprenger, M.A., Biografiearbeit und Shinrin Yoku  
Trainerin

- 8 - 15 Teilnehmer\*innen • Oftersheim, außer Haus
- Mittwoch, 14.09.22, 14.00-15.30 Uhr • 5 UStd.
- Eintritt frei • Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung. • Anmeldung bis 13. September

**Veranstaltungsort:** Siegwald-Kehder-Haus, Seniorentreff,  
Cafeteria, Mannheimer Str. 19-29  
Eintritt frei

### Die deutsche Weinstraße

Diaschau

10980

Michael Stephan

Montag, 10.10.22, 15.30-16.30 Uhr

### Rom – ein kleiner Spaziergang durch die Ewige Stadt

neu

Diaschau

10981

Herbert Pott

Montag, 14.11.22, 15.30-16.30 Uhr

Den Vortrag **Die Habsburger und ihre Zeit**  
mit Diana Liesegang finden Sie auf Seite 42

## Gemeindebücherei Oftersheim

### Gemeinschaftsveranstaltungen mit der Gemeindebücherei Oftersheim

Mannheimer Str. 67, Telefon 06202 597-155

### Kreatives Gestalten zur Weihnachtszeit

Für Kinder von 5-7 Jahren

neu

Kreativnachmittag

20080

Jennifer Bayer

Meike Bubenek

- 5 - 15 Teilnehmer\*innen • Oftersheim, Gemeindebücherei
- Mittwoch, 07.12.22, 15.30-16.30 Uhr • 1 UStd. • 3,50 EUR
- Materialkosten • Anmeldung ab Montag, 28.11.22, 14.00 Uhr
- in der Gemeindebücherei

20081

Jennifer Bayer

Meike Bubenek

- 5 - 15 Teilnehmer\*innen • Oftersheim, Gemeindebücherei
- Mittwoch, 07.12.22, 16.45-17.45 Uhr • 1 UStd. • 3,50 EUR
- Materialkosten • Anmeldung ab Montag, 28.11.22, 14.00 Uhr
- in der Gemeindebücherei

### Hol Dir die Leichtigkeit zurück

mit Patricia Küll

neu

Ärger im Büro, Kummer mit dem Partner, Stress mit Corona?

Die Krisen wachsen, die Lebensfreude schrumpft?

Das kennen wir alle in diesen Zeiten. Aber wir können auch alle etwas dagegen tun und das Leben mit mehr Leichtigkeit gestalten. Welchen Sinn Krisen machen können, welche Rolle der Bauch für gute Entscheidungen spielt, wie Sie sich in kleinen, alltagstauglichen Schritten die Leichtigkeit zurückholen und warum man fremden, nackten Männern durchaus dankbar sein kann – darum geht es in dieser Lesung. Ein Abend voller Lachen, Leben, Lesen. Schwere Zeiten? Nehmen Sie sie auf die leichte Schulter!

Patricia Küll ist seit über 30 Jahren als Redakteurin und Moderatorin in den Medien tätig. Seit über 25 Jahren arbeitet sie beim SWR Fernsehen in Mainz. Dort moderiert sie das tägliche Live-Magazin „Landesschau Rheinland-Pfalz“, die Kultursendung „LandesArt“ und den ARD-Rosenmontagszug. Als diplomierte systemische Coach und Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung schreibt sie Bücher und hält Vorträge zu den Themen „Inner Chance“ und Selbstführung.

Weitere Informationen unter: [www.lebenswandlerin.de](http://www.lebenswandlerin.de)

20171

- 30 - 60 Teilnehme\*innen • Oftersheim, Bürgersaal
- Dienstag, 08.11.22, 19.30-21.00 Uhr • 2 UStd. • 10,- EUR
- Vorverkauf, 14,- EUR Abendkasse • Einlass ab 19 Uhr
- Vorverkauf ab 5. Oktober in der Gemeindebücherei, Telefon
- 06202 597-155 und bei der Volkshochschule Schwetzingen,
- Telefon 06202 2095-0.

# Plankstadt



Foto: Gemeinde Plankstadt

Je älter ich werde, je mehr vertrau ich auf das Gesetz,  
wonach die Rose und Lilie blüht.

Johann Wolfgang von Goethe



# PLANKSTADT

## Gebührenzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug 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. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

## Unterrichtsstätten

- Rathaus, Schwetzing Str. 2
  - Friedrichschule, Friedrichstr. 2
  - Mehrzweckhalle, Jahnstr. 25
- Anmeldemöglichkeiten siehe Seite 1

## Kindergeburtstag als Gruppen-Event mit einem Kreativkurs über die VHS feiern!

### Ab 6 Jahren:

z. B. Meerjungfrauen gestalten, Seifenmanufaktur, Schmuckmanufaktur, Kosmetikmanufaktur (Kosmetik herstellen), Bastel-Workshops, je nach Jahreszeit, Kinderschminken u.v.m.

### Ab ca. 10/11 Jahren:

z. B. Trendy Nailstyling, Kosmetik selbst herstellen, Seifen herstellen, Wohlfühltag für Mädchen, Schmuck selbst gemacht, Bastel-Workshops, Kräuteröle uvm. Die Kurse dauern drei Zeitstunden. Inhalte, Termin und Uhrzeit werden in Absprache mit der Kursleiterin Nadine Münch mit den Eltern vereinbart. Kontakt über das Anmeldezentrum der VHS.

## Rat & Tat

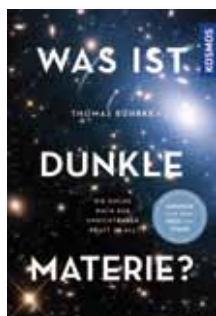
## Was ist Dunkle Materie?

neu

Vortrag

Die „Dunkle Materie“ ist eines der größten Rätsel der Astronomie und Physik gleichermaßen. Diese unsichtbare Substanz formt mit ihrer Schwerkraft Galaxien, ist für die Struktur des Universums verantwortlich und vieles mehr. Ihre Auswirkungen sind belegt – nach ihrer Natur wird intensiv geforscht. Was brachte Astronomen auf die Spur der Dunklen Materie? Mit welchen Methoden wird heutzutage danach gesucht? Gibt es Alternativen, oder muss sogar Einsteins Relativitätstheorie erweitert werden? Basierend auf seinem aktuellen Buch stellt Thomas Bürke den aktuellen Stand der Forschung vor.

Der Astrophysiker Dr. Thomas Bürke hat am Max-Planck-Institut für Astronomie in Heidelberg promoviert und arbeitet als Wissenschaftsjournalist und Buchautor in den Bereichen Astrophysik, Raumfahrt und Physik. Für seine Aktivitäten hat ihn die Deutsche Physikalische Gesellschaft mit der Medaille für Naturwissenschaftliche Publizistik ausgezeichnet.



11085

Dr. Thomas Bürke, Wissenschaftsjournalist

- 15 - 50 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Rathaus, Trausaal
- Dienstag, 11.10.22, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 4,- EUR
- Abendkasse • Anmeldung bis 07. Oktober

## Politik – Gesellschaft – Umwelt

## Die Picardie

neu

Frankreich, aber nicht ganz so berühmt

Lichtbildervortrag in Überblendtechnik auf deutsch

In Zusammenarbeit mit dem Partnerschaftsverein Plankstadt-Castelnau-le-Lez e. V.

Es ist eine schwer zu bestimmende Landschaft, diese Picardie: nördlich, nordwestlich von Reims liegt sie. Wer an Paris vorbei in die Normandie fährt, der durchquert sie vielleicht um ihre wohl berühmtesten Orte Amiens und Beauvais bei dieser Gelegenheit aufzusuchen. Berühmt auch, aber leider ganz anders, die Somme und historisch bedeutend ohne Zweifel ist der Wald von Compiègne. Aber wer kennt schon die Wehrkirchen des Thiérache, wer kennt den Maroilles, der im Schatten berühmterer, feinerer Käse seine Düfte entwickelt. Laon, St. Quentin, Soissons, Guise mit seiner utopischen Fabriksiedlung, Abbeville, Mers-les-Bains mit der schönen Promenade aus der Belle Epoque, das sind sehenswerte Orte. Aber dazwischen gibt es genug zu entdecken. Das ist Frankreich für Kenner.

10090

Herbert Pott

- 25 - 80 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Rathaus, Trausaal
- Donnerstag, 20.10.22, 19.30-21.00 Uhr • Eintritt frei
- Anmeldung bis 19. Oktober

## Cornwall – Großbritanniens sonniger Südwesten

neu

Vortrag

In Deutschland ist Cornwall mit seinen wildromantischen Küstenlandschaften vor allem durch die Verfilmung der Kurzgeschichten von Rosamunde Pilcher bekannt. Allerdings gibt es in Cornwall noch mehr zu entdecken: prähistorische Monumente, Burgen, Schmugglerpfade und Ruinen der alten Zinn- und Kupferminen zeugen von einer bewegten Vergangenheit. Hinzu kommen berühmte Gärten mit mediterranen und subtropischen Pflanzen, sowie klare und warme Lichtverhältnisse, die schon früh zahlreiche Künstler inspirierten. Lernen Sie auf einer bunten Bilderreise die Vielfältigkeit von Großbritanniens sonnigem Südwesten kennen.

10091

Daniela Mancic

- 10 - 50 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Rathaus, Trausaal
- Mittwoch, 05.10.22, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 9,- EUR
- Anmeldung bis 30. September

## Wales – keltisches Land zwischen Bergen und Meer

neu

Vortrag

Croeso i Gymru – Willkommen in Wales, so wird man begrüßt, sobald man die unsichtbare Grenze zwischen England und Wales überschreitet. Wales ist kein eigenständiger Staat, aber doch ein Land mit eigener Atmosphäre und einer eigenen Kultur, in

der die keltische Sprache noch lebendig ist. Auf einer Fläche, die in etwa der Größe von Hessen entspricht, hat Wales eine Menge zu bieten: 3 Nationalparks mit sehr unterschiedlichen Landschaften, mystische Hügelgräber, keltische und römische Spuren sowie 641 Burgen, aber auch die pulsierende Hauptstadt Cardiff mit ihrem modernen Lifestyle. Lassen Sie sich bei einem bildergestützten Vortrag von diesem kleinen Land im Westen Großbritanniens verzaubern.

10092

Daniela Mancic

- 10 - 50 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Rathaus, Trausaal
- Mittwoch, 09.11.22, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 9,- EUR • Anmeldung bis 04. November

## Die Liparischen Inseln – 7 Perlen im Mittelmeer

Vortrag

Die sieben Vulkaninseln bilden eines der schönsten und spektakulärsten Archipele im Mittelmeer. Jede der sieben Inseln hat ihre Besonderheiten. Entdecken Sie auf einer Bilderreise das quirlige Lipari, die entspannte und verträumte Insel Salina, die noch immer aktiven Vulkane auf Vulcano und Stromboli, das mondäne Panarea und die Inseln Alicudi und Filicudi, die mit ihrer Ruhe und Abgeschiedenheit bestechen. Erfahren Sie Interessantes über die 5000-jährige Geschichte des Archipels, über den Vulkanismus und lernen Sie einige der Inselspezialitäten kennen.

10093

Daniela Mancic

- 10 - 50 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Rathaus, Trausaal
- Mittwoch, 14.12.22, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 9,- EUR • Anmeldung bis 09. Dezember

## Ligurien

### Geheimtipp zwischen Bergen und Meer

Vortrag

Ligurien, umgangssprachlich auch „Italienische Riviera“ genannt, ist die italienische Verlängerung der Côte d'Azur. Die Region beherbergt im Jahr lediglich einen Anteil von nur 3,7% aller deutschen Tourist\*innen, die Italien besuchen. Diese aber sind wahre Genießer\*innen und haben ein Juwel entdeckt. Dieser schmale Küstenstreifen rechts und links von Genua mit seinen 1,6 Mio. Einwohner hat mehr Interesse verdient. Denn nirgendwo in Italien werden die Menschen so alt wie in Ligurien. Die fünf farbenfrohen Fischerdörfer der Cinque Terre sowie die mondänen Orte Portofino und Santa Margherita Ligure befinden sich an der Ostküste, der Riviera di Levante. An der Westküste, der Riviera di Ponente, liegt Sanremo, ein historisches Seebad mit einem Casino aus Zeiten der Jahrhundertwende und einer blumengeschmückten Promenade. Lassen Sie sich entführen in die Traumwelt zwischen Seealpen und Meer, landschaftlich, kulturgeschichtlich und kulinarisch. Reisen wir in Gedanken gemeinsam und holen uns Appetit auf Ligurien.

10094

Andrea Wasserrab-Spadini

- 15 - 50 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Rathaus, Trausaal
- Freitag, 20.01.23, 18.00-20.00 Uhr • 3 UStd. • 12,- EUR
- incl. „degustazione tipica“ • Anmeldung bis 16. Januar

Den Vortrag **Die Habsburger und ihre Zeit** mit Diana Liesegang finden Sie auf Seite 42

## Theaterbus des Theaters und Orchesters Heidelberg

Die Termine werden auf [www.theaterheidelberg.de](http://www.theaterheidelberg.de) veröffentlicht. Weitere Informationen und Preise bei Susanne Niemann, Telefon 06221 5835 353, [besuchergruppen@theater.heidelberg.de](mailto:besuchergruppen@theater.heidelberg.de). Weitere Infos finden Sie auf Seite 25

## Gesundheit

### Wirbelsäulengymnastik und Gesundheitssport

Für Frauen am Vormittag

Aufbaukurs

Dieser Kurs beinhaltet Wirbelsäulengymnastik, funktionelle Gymnastik, Haltungs- und Bewegungsschulung, Stretching, Übungen zur Stärkung des Beckenbodens, gezielte Gymnastik gegen Venenschwäche sowie Atmungs- und Entspannungstechniken.

30290

Roghieh Schwach

- 8 - 10 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x mittwochs, ab 21.09.22, 9.15-10.15 Uhr • 20 UStd.
- 68,- EUR • Anmeldung bis 16. September

### Bewegungstraining intensiv

am Vormittag

Gezielte präventive Gymnastik zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur einschließlich Herz-Kreislauftraining sind Schwerpunkte dieses Kurses. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

30291

Roghieh Schwach

- 8 - 10 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x mittwochs, ab 21.09.22, 10.30-11.30 Uhr • 20 UStd.
- 68,- EUR • Anmeldung bis 16. September

### Faszientraining

Der Körper braucht Bewegung. Aber nicht irgendeine, sondern diejenige, für die er geschaffen ist. Die gelenk- und wirbelsäulenoptimierten Übungen (mit und ohne Faszienrolle) aktivieren den Stoffwechsel und stärken die gesunderhaltende Kraft des Bindegewebes. Dieses Training verspricht bisher ungeahnte Resultate zur Steigerung des Wohlbefindens. Es eignet sich sowohl für sportlich aktive Menschen als auch für absolute Anfänger\*innen, da jede\*r nach den eigenen Möglichkeiten trainieren kann.

30292

Sandra Hartmann

- 5 - 9 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle • 15 x montags, ab 19.09.22, 9.00-10.00 Uhr • 20 UStd. • 87,- EUR
- Anmeldung bis 14. September

### Funktions- und Wirbelsäulengymnastik

am Vormittag

Gezielte Übungen zur Kräftigung und zur Verbesserung des Gleichgewichtes helfen Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich, in den Armen und in der Lendenwirbelsäule zu lindern

und die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu unterstützen. Und Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern ist auch eine Wohltat für die Psyche.

30293

Sandra Hartmann

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x donnerstags, ab 22.09.22, 9.00-10.00 Uhr
- 20 UStd. • 68,- EUR • Anmeldung bis 19. September

30294

Sandra Hartmann

- Plankstadt, Mehrzweckhalle • 15 x donnerstags, ab 22.09.22, 10.15-11.15 Uhr • 20 UStd. • 68,- EUR • Anmeldung bis 19. September

## VHS-Sprachschule

Informationen zur VHS-Sprachschule, zum Kursaufbau und zu den Kursgebühren finden Sie ab Seite 64 f

### A fresh start - Englisch Grundstufe A1.1

neu

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Sie wollten schon immer Englisch lernen – die Weltsprache? Oder Sie möchten endlich einmal Ihre Englischkenntnisse aus der Schule auffrischen, um sich überall verständigen zu können? Dann starten Sie mit diesem Kurs in eine neue Sprache, einen neuen Tag und im Anschluss ins Wochenende. In entspannter Atmosphäre erlernen bzw. wiederholen Sie die Grundlagen des Englischen, um sich schon bald in Alltagssituationen verständigen zu können. Ihre ersten Schritte in der Fremdsprache werden Sie zudem erstmals in Plankstadt gehen können. Damit ist alles bereit für „a fresh start“ – seien Sie dabei!

Lehrbuch: Great! A1, 2nd edition ab L 1 (Klett-Verlag)

40691

Nicole Friedrich

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Rathaus, Raum Argenta
- 12 x freitags, ab 14.10.22, 10.15-11.45 Uhr • 24 UStd.
- 101,- EUR incl. Kopien

### Italienisch für die Städtepartnerschaft - Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger\*innen

In diesem Kurs geht es darum, vorhandene Sprachkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Dabei liegt unser Schwerpunkt vorrangig darin, mit unseren italienischen Freund\*innen ins Gespräch zu kommen und die gute Partnerschaft weiter auszubauen.

Lehrwerk wird am ersten Kurstag besprochen.

40991

Sigrid Haufe

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Friedrichschule
- 12 x montags, ab 26.09.22, 19.00-20.30 Uhr
- 24 UStd. • 99,- EUR



Foto: © DesignDrawArtes auf Pixabay



Immer als erstes informiert sein – Jetzt scannen und Fan werden!



vhs Volkshochschule  
Bezirk Schwetzingen e.V.

**A**

Abiturvorbereitung Mathematik 20  
 Achtsamkeit 44  
 Acrylmalerei 50, 89  
 Adobe Lightroom 85  
 Aktien 34  
 Alice im Wunderland 48  
 Ambulante Herzgruppe 61, 62  
 Andersen, Hans Christian 22  
 Android-Betriebssystem 37, 38  
 Anilinerinnen 24  
 Apps 38, 39  
 Aquarell 50  
 Arabisch 65  
 Arbeitswelt 31  
 Archäologie 11  
 Arendt, Hannah 45  
 Astronomie 99  
 Atem 54  
 Atem nach Middendorf 54  
 Augen 60  
 Augenerkrankungen 59  
 Auge, trockenes 60  
 Augmented Reality 31  
 Aussprache, gute 77  
 Autogenes Training 54  
 Autorenlesung 22, 42, 48, 99  
 Avedon, Richard 21

**B**

Backup 81  
 Badische Heimat 10, 11  
 Bänke, historische 88  
 Barockoper 25  
 BASF 24  
 Beckenbodengymnastik 23  
 Berufsrückkehrerinnen 23  
 Besatzungskind 21, 24  
 Besenreiser 61  
 Bewegung 57, 59, 92, 100  
 Bildbearbeitung 85  
 Bildschirm-Präsentation 83  
 Bitcoins 34, 35  
 Blaue Stunde 52  
 Blitzlichtfotografie 51  
 Blogs 84  
 Börse 34  
 Brahms, Johannes 24  
 Briefe nach DIN-Norm 81  
 Buchbinden 15  
 Buchvorstellung 22, 42, 48, 99  
 Bühke, Dr. Thomas 42, 99  
 Burma 22

**C**

Café, philosophisches 45  
 Carrol, Lewis 48  
 Central Kino Ketsch 93  
 Chakra-Meditation 56  
 Chinesisch 65  
 Comiczeichnen 14  
 Computerschreiben 80  
 Computerschreiben für Schüler\*innen 18  
 Cornwall 99

**D**

Datenverschlüsselung 80  
 Der Weihrauchhändler 22  
 Deutsche Weinstraße 97  
 Deutsch für Kinder 16  
 Diaschau 97  
 Digitaler Nachlass 36  
 Digitalfotografie 22, 50, 51, 52  
 Drachenstark 16, 17, 19  
 Duft Qi Gong 54  
 Dunkle Materie 99  
 Durham, Grafschaft 24

**E**

eBay 84  
 EDV 79  
 EDV-Basiswissen 79  
 EDV für Frauen 23  
 EDV für Senior\*innen 28  
 Ehevertrag 35  
 Einstufungstest Englisch 67  
 Einstufungstest Französisch 69  
 Einstufungstest Italienisch 71  
 Einstufungstest Spanisch 74  
 Elternkurs 42, 43  
 Emotional Freedom Technique 61  
 Energiewende zu Hause 31  
 Englisch 20, 67, 68, 89, 101  
 Englisch Auffrischung 67  
 Englisch für den Beruf 68  
 Englisch für Jugendliche 20  
 Englisch für Senior\*innen 26  
 Englisch Konversation 68  
 Entspannung 54  
 Entspannung für Kinder 16  
 Erderwärmung 42  
 Ernährung, nachhaltige 32  
 Erzählungen, tierische 88  
 Europäisches Filmfestival 93  
 Excel 82, 83

**F**

Fassadenkunst 21  
 Faszien 89  
 Faszientraining 100



Ferienkurse für Kinder 12 ff, 88  
 Filme 93  
 Finanzbuchführung 85  
 Fitnessgymnastik 57, 59, 92  
 Fitnesstraining 22  
 Forum pflegende Angehörige 62  
 Fotografie 50, 51, 52  
 Fotografie für Frauen 22  
 Fotorecht 35  
 Französisch 69, 70  
 Französisch Auffrischung 70  
 Französisch für die Reise 92  
 Französisch für Senior\*innen 27, 28  
 Französisch, Themenkurs Martinique 69  
 Frauenforum 21, 22, 88, 89  
 Frauenkurse 22, 23  
 Freiheitskind 21, 24  
 Führungskraft 78  
 Fünf Tiere 57  
 Funktionsgymnastik 57, 59, 92, 100  
 Fußmarsch 21, 23

## G

Ganzkörperkräftigung 57  
 Gedächtnistraining 77  
 Gender 42  
 Geschichte 42  
 Gesundheit 16, 22, 23, 25, 54, 55 ff, 92, 100  
 Gesundheitsmanagement 31  
 Gesundheitssport 100  
 Gitarre spielen 50  
 Glaukom 59  
 Glück 44  
 Guckkasten 14  
 Gymnastik 60+ 25  
 Gymnastik für Senior\*innen 25

## H

Habsburger 42  
 Harmonisierung Arbeit und Privatleben 31  
 Hatha-Yoga 22, 23  
 Hausverwaltung 33  
 Hebeltrunk 10  
 Heiliges Land 10  
 Heimnetzwerk 84  
 Herzsport 61, 62  
 Himmelsscheibe von Nebra 21  
 Hof, kurfürstlicher 24  
 Hölderlin, Friedrich 48  
 Homepage-Erstellung 84  
 Humboldt, Alexander von 24  
 Humor 44  
 Hunde 32  
 Hundeeziehung 32

## I

Ich, andere Ichs 44  
 Ich, Nein 43  
 Immobilienbewertung 33  
 Immobilienkauf 33  
 Immunsystem 92  
 Inchies 13  
 Info-Abend Englischkurse 67  
 Info-Abend Französischkurse 69  
 Info-Abend Italienischkurse 71  
 Info-Abend Spanischkurse 74  
 Info-Vormittag EDV 79  
 Inseln, liparische 88  
 Interkulturelle Woche 10  
 iPad 38  
 iPhone 38  
 Israel 10  
 Italienisch 71, 72, 101  
 Italienisch Konversation 72  
 Italienisch, Themenkurs Rom 72

## J

Jahresrückblick 89  
 Japanisch 72  
 Jerusalem 21, 23  
 Jugendkunstschule 12 ff, 88, 94, 97  
 Junge vhs 12 ff, 88

## K

Kaiserin Sisi 42  
 Kalender 21  
 Kapitalanlage 34, 35  
 Karl der Große 11  
 Katarakt 59  
 Katastrophenschutz 88  
 Kaufmännische Lehrgänge 85  
 Kaufmännische Praxis 85  
 Kieferentspannung 60  
 Kinder 43  
 Kinderkurse 12 ff, 88, 94, 97  
 Kinder, starke 16, 17, 43  
 Klimakrise 31, 42  
 Klimaschutz 31, 42  
 Klimawandel 21, 42  
 Kohlezeichnung 49  
 Kommunikation 23, 78, 79  
 Kopfrechnen 77  
 Krampfadern 61  
 Kräuterwanderung 33  
 Kreativ begegnen 49  
 Kreatives Gestalten für Kinder 12, 13, 14, 88, 94, 97  
 Kreativkurse für Jugendliche und Erwachsene 49  
 Kroatisch 73  
 Kryptowährungen 34, 35  
 Kundalini-Meditation 56  
 Kunstprofessorin, erste 21

**L**

Lach-Yoga 44, 55  
 Länderkunde 97  
 Langlaufkurs 17  
 Langlauf-Skatingkurs 18  
 Latino-Dance 22  
 Lebenselixier 21  
 Lebererkrankungen 59  
 Ligurien 100  
 Linoldruck 15  
 Liparische Inseln 100  
 Literatur 48  
 Luftbildarchäologie 11  
 Lyrisches Märchen 25

**M**

Makro-Fotografie 51, 52  
 Malen für Kinder 12, 13, 15  
 Malkurse 49  
 Malsalon 50  
 Mangazeichnen 14  
 Mantrailing 32  
 Märchen 22  
 Maria hilf 62  
 Maric, Mileva 88  
 Martinez, Susanna 21, 24  
 Mathematik Abiturvorbereitung 20, 21  
 Meditation 54, 56, 92  
 Meridiane 54  
 Merktechniken 77  
 Mietrecht 33, 34  
 Murals in Mannheim 21  
 Museum Blau 14  
 Musical 25  
 Muskelentspannung, progressive 54  
 Muskeltraining 57

**N**

Nachhaltigkeit 32  
 Nailstyling Mädchen 17  
 Nana-Figuren 49  
 Napoleon 88  
 Netzwerken 79  
 Neugriechisch 73

**O**

Office kompakt 82  
 Online-Angebote 19, 33 ff, 45, 68, 71, 74, 75, 77 ff, 85  
 Online-Vorträge 31, 32, 42, 59  
 Osteoporose 59  
 Outlook 84

**P**

Pagoden 22  
 Palästina 10

Partnerbörsen im Internet 39  
 Pastell 49  
 Patientenverfügung 35  
 Perlenketten 49  
 Pflanzenbestimmungs-App 96  
 Philosophie 45  
 Philosophisches Café 45  
 Photoshop Elements 85  
 Photovoltaik 31  
 PME nach Jacobson 54  
 Polnisch 73  
 Porträtfotografie 51  
 PowerPoint 83  
 PowerPoint für Schüler\*innen 19  
 Prüfungsvorbereitungen 20, 21  
 Psychodrama 78  
 Psychologie 43, 44  
 Pubertät 43

**Q**

Qi Gong 56, 57

**R**

Rassismus 10  
 Rechtsfragen 33 ff  
 Reiseberichte 97  
 Resilienz stärken 16, 17, 19, 42, 43  
 Rhein 24  
 Rhetorik 23, 78, 79  
 Riesentortenstück 13  
 Rollenspiel 78  
 Rom 97  
 Rückenfitness 59, 92  
 Rückentraining 55, 57, 59  
 Rusalka 25  
 Russisch 74

**S**

Scheidung 35  
 Schlaf, gesunder 60  
 Schlagfertigkeitstraining 78, 79  
 Schmuckgestaltung 49  
 Schmuckdöschen 14  
 Schneeschuhwanderung 17  
 Schreiben, kreatives 48  
 Schrift, alte deutsche 11  
 Schriftsteller\*in werden 48  
 Schüler\*innen, starke 17, 19  
 Schwetzingen 24  
 Scratch 19  
 Senior\*innen 23 ff, 97  
 Skikurs 18  
 Smartphone 36, 37, 39  
 Snowboardkurs 18  
 Sorgerecht 35  
 Spanisch 74, 75, 89, 90, 93

Spanisch Auffrischung 75  
 Spanisch für die Reise 89  
 Spanisch für Kinder 15, 16  
 Spanisch für Senior\*innen 28  
 Spanisch Konversation 75  
 Spanisch, Themenkurs Katalonien 90  
 Spaziergang, achtsamer 44  
 Spiegelreflex-Fotografie 50, 51, 52  
 Spiele programmieren 19  
 Sprachen mit Smartphone 38  
 Stadtrundgang 88  
 Star, grüner/grauer 59  
 Steinbeißer, Doris 21, 24  
 Stempel gestalten 13  
 Stimmtraining 36, 77  
 Stressbewältigung 42  
 Sunset Boulevard 25  
 Sütterlin lesen 11  
 Systemkamera 50

**T**

Tabellenkalkulation 82  
 Tablet-PC 36 ff  
 Testamentsgestaltung 36  
 Textverarbeitung 81  
 Theaterbus 25  
 Theater, Chawwerusch 62  
 Tiere 32  
 Tinnitus 59  
 Tizian 88  
 Traum-Yoga 56  
 Treu, Catharina 21  
 Türkisch 75

**U**

Überfluss 32  
 Ulysses 25  
 Unterhalt 35

**V**

Venentherapie 61  
 Vereinsrecht 35  
 Verfolgte 42  
 VHS-Treff 23, 24  
 Virtual Reality 31  
 Vokabeln 19, 77  
 Vorlesen 36  
 Vorsorgevollmacht 35  
 Vorträge 21 ff, 31 ff, 42, 88, 89, 99, 100

**W**

Waldbaden 44  
 Wales 99  
 Wärmedämmung 31  
 Wärmepumpe 31  
 Wasser 21

Wassermanagement, nachhaltiges 10  
 Webseiten-Erstellung 84  
 Weihnachtliches Gestalten für Kinder 97  
 Weltreligionen 22  
 Wildpflanzen 33  
 Windows 79, 80, 81  
 Wintersport 17, 18, 58  
 Wirbelsäulentraining 57, 92, 100  
 Wissenschaftler, verfolgte 42  
 WLAN 84  
 Wohnpsychologie 31  
 Wohnungseigentum 33  
 Word 81  
 WordPress 84  
 Wuzhin Daoin 57

**Y**

Yoga 22, 23, 44, 55, 56

**Z**

Zeichenkurse 49, 50  
 Zeichnen, 3D 85  
 Zeichnen, Computer 85  
 Zeichnen für Jugendliche 14  
 Zeichnen für Kinder 13, 14  
 Zufallsbilder 49  
 Zumba® Gold 22

## Datenschutzbestimmungen

### Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e.V. (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

### Kursanmeldung

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Dies erfolgt auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO, der die Verarbeitung von Daten zur Erfüllung eines Vertrags oder vorvertraglicher Maßnahmen gestattet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Wir nutzen Ihre Daten zudem, um Sie über Absagen, Änderungen bei Terminen etc. zu informieren oder über weiterführende Angebote oder Kursalternativen. Dies erfolgt auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO, der die Verarbeitung von Daten, die zur Wahrung der berechtigten Interessen des Verantwortlichen dienen, gestattet.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie Mailadresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen.

Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

### Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und, wenn angegeben, Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter weiter, soweit dies für die Vorbereitung und Durchführung des Kurses notwendig ist. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### Speicherungsdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wir-

kung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziff. 1 genannten Kontaktdaten an uns richten.

Wenn wir Ihre personenbezogenen Daten auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. e oder f DSGVO verarbeiten, haben Sie jederzeit das Recht, gegen die Verarbeitung Widerspruch einzulegen. Wir werden dann Ihre betroffenen personenbezogenen Daten nicht mehr verarbeiten, es sei denn, wir können zwingende schutzwürdige Gründe für die Verarbeitung nachweisen, die Ihre Interessen, Rechte und Freiheiten überwiegen oder die Verarbeitung dient der Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen (Widerspruch nach Art. 21 Abs. 1 DSGVO).

Werden Ihre personenbezogenen Daten zur Direktwerbung genutzt, können Sie jederzeit Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen. Wenn Sie widersprechen, werden Ihre personenbezogenen Daten anschließend nicht mehr zu diesem Zwecke verwendet (Widerspruch nach Art. 21 Abs. 2 DSGVO). Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:  
fuchs@grafux.de

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## Allgemeines

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e.V. (AGB) gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (VHS), auch für solche, die im Hybrid- oder Online-Format durchgeführt werden.

### 1. Teilnahme

Die Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e.V. (VHS) ist eine gemeinnützige Bildungseinrichtung. An den Veranstaltungen der Volkshochschule kann jede\*r teilnehmen. Sofern Zugangsvoraussetzungen zu erfüllen sind, sind diese im Programmheft oder auf dem entsprechenden Informationsblatt vermerkt.

### 2. Anmeldung

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung/ einem Kurs zwischen dem Teilnehmer/der Teilnehmerin und der Volkshochschule zustande. Die Anmeldung kann erfolgen:

- schriftlich per E-Mail oder direkt über die Homepage, mit dem Anmeldeformular oder per Telefax
- persönlich oder telefonisch im Anmeldezentrum der Volkshochschule.

Mit der Anmeldung erkennen Sie diese AGB an. Die Anmeldungen werden von der Volkshochschule in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Die Anmeldung wird schriftlich bestätigt. Sie erhalten eine Benachrichtigung, wenn sich Kurstermine verändern sollten oder der Kurs abgesagt werden muss.

### 3. Online-Angebote

Teilnehmer\*innen, die bei Online-Angeboten den kostenlosen Vorab-Technik-Check in der vhs.cloud nicht wahrnehmen, haben bei Kursbeginn keinen Anspruch auf technischen Support, falls Schwierigkeiten beim Beitreten der Video-Konferenz auftreten.

### 4. Gebühren und Bezahlung

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages sofort zur Zahlung fällig. Kosten für Lehrbücher und Unterrichtsmaterialien sind, wenn nicht besonders aufgeführt, nicht in den Gebühren enthalten. Die Bezahlung ist möglich durch:

- Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates. Der Einzug der Gebühr erfolgt am Mittwoch nach dem 2. Kurstermin. Bei Einzelveranstaltungen wird am darauffolgenden Mittwoch abgebucht. Sollte der Abbuchungstag auf einen Feiertag fallen, erfolgt die Abbuchung am darauffolgenden Werktag.
- Überweisung auf eines unserer Konten  
Rücklastschriftgebühren wegen fehlerhafter Kontoangaben, ungerechtfertigtem Widerruf oder Nichtdeckung des Kontos trägt der/die Teilnehmer\*in.

### 5. Organisatorische Änderungen

Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine\*n bestimmte\*n Dozentin/Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Lehrkraft angekündigt wurde. Es sei denn, der/die Vertragspartner\*in hat erkennbar und nachweislich ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Lehrkraft. Die VHS kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin/dem Vertragspartner zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Präsenz-Veranstaltung ändern. Ebenso kann die VHS aus sachlichem Grund die Veranstaltung in ein Onlineformat ändern. In diesem Fall steht dem/der Teilnehmer\*in ein Recht zur Kündigung zu.

### 6. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten,  
- wenn die Mindestteilnahmezahl nicht erreicht wird (siehe Punkt 8)

- wenn der/die von der Volkshochschule verpflichtete Dozent\*in aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z. B. durch Krankheit) ausfällt. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen ganz oder unter Anrechnung der bis dahin erteilten Unterrichtsstunden zurückerstattet.

### 7. Rücktritt und Kündigung durch den/die Teilnehmer\*in

- Bei Kursen ohne Anmeldeschluss ist ein Rücktritt bis zum dritten Werktag vor dem 1. Unterrichtstermin möglich. Dann wird eine bereits bezahlte Kursgebühr zurückerstattet.
- Bei einer Kursausschreibung mit Anmeldeschluss ist der Rücktritt nach Anmeldeschluss, jedoch noch vor Kursbeginn, schriftlich mitzuteilen und eine Verwaltungsgebühr von 6,- EUR fällig.
- Bei zwingenden Gründen ist auch ein späterer Rücktritt möglich, wenn die Abmeldung schriftlich der Volkshochschule mitgeteilt und der Grund nachgewiesen wird (bei Erkrankung ärztliches Attest, bei beruflicher Verhinderung Anschreiben des Arbeitgebers). In solchen Fällen kann die Gebühr anteilig, abzüglich der Verwaltungsgebühr von 6,- EUR, zurückerstattet werden.
- Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist ungültig.

### 8. Mindestteilnahmezahl

Für alle Kurse gilt eine Mindestteilnahmezahl, die in der Regel beim Kurs angegeben ist. Kurse, die diese Zahl nicht erreichen, können abgesagt werden. Bereits bezahlte Kursgebühren werden in diesem Fall zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Mit Zustimmung der Teilnehmer\*innen können Kurse mit zu geringer Teilnahmezahl bei entsprechender Preiserhöhung bzw. Reduzierung der Unterrichtszeit durchgeführt werden. Kommen nach Festsetzung der Preiserhöhung neue Teilnehmer\*innen in den Kurs, bleibt die Höhe der Aufzahlung davon unberührt.

### 9. Studienfahrten, Reisen

Bei diesen Veranstaltungen tritt die Volkshochschule lediglich als Vermittlerin auf. Es gelten gesonderte Reisebedingungen, die den Interessenten ausgehändigt werden.

### 10. Bescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden und können im Anmeldezentrum abgeholt werden. Bescheinigungen jedweder Art können nur binnen eines Jahres ab Kursende ausgestellt werden.

### 11. Urheberrecht

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden.

### 12. Haftung

Die Haftung der Volkshochschule, gleich aus welchem Rechtsgrund, ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt. Für Unfälle während der Veranstaltung, auf dem Weg zur und von der Veranstaltung sowie für Diebstähle und Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen übernimmt die Volkshochschule auch bei Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche keine Haftung.

### 13. Leistungsumfang/Schriftform

Die Ankündigung von Veranstaltungen ist insofern unverbindlich, da Termine verschoben werden können. Der Umfang der Leistungen der VHS ergibt sich aus der Kursbeschreibung des Programmheftes. Die VHS behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programmheft vor. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Der Dozent/die Dozentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

# Terminübersicht Herbst-/Wintersemester 2022/2023

Semesterbeginn: 19.09.2022

Semesterende: 28.01.2023

Monat	August		September							Oktober							November							Dezember							Januar 2023							Februar						
Woche	34	35	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	5	6	7													
Montag	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	2	9	16	23	30		6	13													
Dienstag	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24	31		7	14													
Mittwoch	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25		1	8	15													
Donnerstag	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16													
Freitag	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17													
Samstag	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28		4	11	18													

## Unterrichtsfreie Tage nach der Ferienordnung des Landes Baden-Württemberg

28.07.–11.09.2022 Sommerferien  
 31.10.–06.11.2022 Herbstferien  
 21.12.2022–08.01.2023 Weihnachtsferien

## Anmeldung und Kursbeginn Herbst-/Wintersemester 2022/2023

05.09.2022 Anmeldebeginn  
 (in der letzten Woche der Sommerferien)  
 19.09.2022 Semester- bzw. Kursbeginn

## Feiertage

03.10.2022 Tag der Deutschen Einheit  
 01.11.2022 Allerheiligen  
 25. (So) + 26.12.2022 1.+2. Weihnachtsfeiertag  
 01.01.2023 (So) Neujahrstag  
 06.01.2023 Dreikönigstag

## Vorschau: Anmeldung und Kursbeginn Frühjahr-/Sommersemester 2023

30.01.2023 Anmeldebeginn  
 13.02.2023 Semester- bzw. Kursbeginn

## Zusätzliche unterrichtsfreie Tage

08.10.2022 VHS-Haus geschlossen  
 (Schwetzinger Herbst)

### 14. Datenschutz

Ihre persönlichen Daten werden elektronisch gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der Volkshochschule. Die Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen über den Datenschutz ist in vollem Umfang gewährleistet.

### 15. Hausordnung

Die Volkshochschule ist Gast in den Veranstaltungsgebäuden. Bitte behandeln Sie daher alle Einrichtungsgegenstände schonend und hinterlassen Sie die Räume sauber und ordentlich. Haben Sie bitte auch Verständnis dafür, dass Ihnen das Rauchen nicht gestattet werden kann. Starke Verstöße gegen die Hausordnung können zum Unterrichtsauschluss führen. Die Hausordnung hängt öffentlich aus.

### 16. Höhere Gewalt

Unbeschadet der Möglichkeiten einer Kündigung verlängert sich für die Vertragspartei im Hinderungsfall, z.B. durch hö-

here Gewalt wie Krieg, Endemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.

### 17. Streitbeilegung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter <http://ec.europa.eu/Consumers/odr/> zu finden ist. Im Übrigen ist die VHS zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.

Mit Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für beide Teile Schwetzingen.

# Zukunft gestalten, nachhaltig investieren.

Mit Heidelberg Nachhaltigkeit Globale Aktien.

Investieren schafft Zukunft.


 Sparkasse  
Heidelberg

 **Deka**  
Investments

Jetzt auch mit  
**offensiver**  
Anlagemöglichkeit!



DekaBank Deutsche Girozentrale. Allein verbindliche Grundlage für den Erwerb von Deka Investmentfonds sind die jeweiligen Wesentlichen Anlegerinformationen, die jeweiligen Verkaufsprospekte und die jeweiligen Berichte, die Sie in deutscher Sprache bei Ihrer Sparkasse oder von der DekaBank Deutsche Girozentrale, 60625 Frankfurt und unter [www.deka.de](https://www.deka.de) erhalten. Eine Zusammenfassung der Anlegerrechte in deutscher Sprache inklusive weiterer Informationen zu Instrumenten der kollektiven Rechtsdurchsetzung erhalten Sie auf <https://www.deka.de/privatkunden/kontaktdaten/kundenbeschwerdemanagement>. Die Verwaltungsgesellschaft des Investmentfonds kann jederzeit beschließen, den Vertrieb zu widerrufen.

 Finanzgruppe