

# Programm

Frühjahr/Sommer 2023



**vhs**

Volkshochschule  
Bezirk Schwetzingen e.V.



# Auf zu neuen Ufern.

## Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Unsere Mitarbeiter\*innen erzählen ihre Geschichte.



... und wann hören wir Ihre?  
Bewerben Sie sich jetzt!

  
**Sicherer Hafen:**  
Werden Sie Teil einer der größten Genossenschaftsbanken Deutschlands!

Damit Sie nicht untergehen, sollten Sie bei uns auftauchen!

Behalten Sie Ihre Karriere im Blick und schwimmen Sie los in eine neue berufliche Zukunft. Interessante Stellenangebote mit einem breiten Spektrum an Karrieremöglichkeiten finden Sie auf unserer Webseite.

[vvrbank-krp.de/karriere](https://vvrbank-krp.de/karriere)



Einfach QR-Code scannen und informieren.  
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

## 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

## Frühjahr-/Sommersemester 2023

13. Februar bis 31. August 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, 30. Januar 2023

- **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: DE22 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 Herbst-/Winterprogramm 2023/24 erhalten Sie ab dem 4. September 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  
Bildquelle Titelbild: DVV (Deutscher Volkshochschulverband)

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



Assistentin Buchhaltung und  
Controlling

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

Annerose Seitz



Sekretariat Anmeldezentrum

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

Sarah Flath



Sekretariat Anmeldezentrum,  
Social Media

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

Yana Rivkind, B.A.



Pädagogische Assistentin  
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 Freundinnen und Freunde der VHS,**

das Frühjahr-/Sommersemester hat seine Pforte weit geöffnet. Sie halten das neue VHS-Programm in Ihren Händen, erneut für Sie geplant mit einer Fülle neuer Vorträge und Kursangebote, von denen wir hoffen, dass diese Ihr Interesse finden und Ihnen neue Horizonte eröffnen.

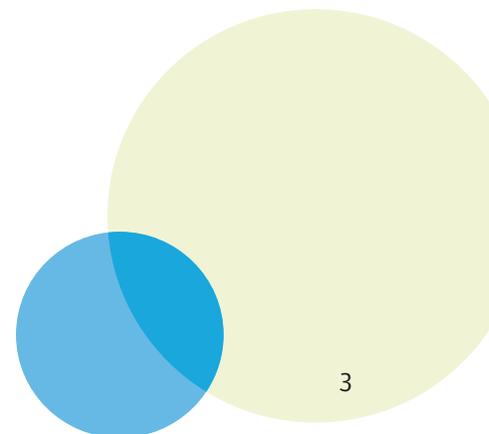
Es gibt darüberhinaus Neues über unser Qualitätsmanagement zu berichten. Die VHS hat sich in den Abteilungen Sprachen und Qualifikation-Beruf-IT erstmals nach AZAV zertifiziert und ist damit autorisiert, weiterhin Kurse im Bereich der Integration und Maßnahmen zur Arbeitsförderung nach dem Sozialgesetzbuch § 184 SGB III durchzuführen. Diese gesellschaftliche Aufgabe leistet die Volkshochschule für Arbeitssuchende, sich beruflich neu Orientierende und steht für ein verantwortliches Miteinander in den fünf Mitgliedsgemeinden. Wir sind Teil einer zunehmend vernetzten Gesellschaft, wobei Vernetzung einerseits einen technologiegetriebenen Prozess bezeichnet, andererseits aber auch eine soziale Entwicklung meint, die unser Leben und auch unser Denken verändert. Der gesellschaftliche Trend zu immer stärkerer Vernetzung stellt jede\*n Einzelne\*n und damit die gesamte Gesellschaft und auch die Volkshochschulen vor neue Herausforderungen. Gleichzeitig gehen die digitale Vernetzung, die exponentiell zunehmende Informationsmenge und die vielen neuen Kommunikationsmöglichkeiten einher mit tiefgreifenden gesellschaftlichen Veränderungen und neuen Bildungsbedarfen. Volkshochschulen sind gefragt, die Menschen darin zu unterstützen, sich digitale Kompetenzen anzueignen und sich in einer digital vernetzten Welt zurecht zu finden.

### **„Vernetzt!“**

ist daher unser Jahresthema. Wir möchten unter diesem Motto auch unsere Kurse zur Diversität und zur Gendersprache sehen, genauso wie das hochinteressante Sonderprogramm zur Stärkung der biologischen Vielfalt, gefördert durch die Landesregierung Baden-Württemberg, in dem zahlreiche Maßnahmen zur Stärkung der Biodiversität umgesetzt werden. Wir sind eine von über 40 Volkshochschulen im Land, die ab dem 29. März das Seminar „Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?“ anbieten. In sechs Online-Veranstaltungen bieten Expert\*innen Informationen und Impulse zu Artenvielfalt und Artenschutz an. Die Themenpaare reichen von Biodiversität und Klimaschutz über Biodiversität und Gesundheit bis zur Biodiversität in der Stadt. Auch wird in den Veranstaltungen überlegt, wie die Gesellschaft ins Handeln kommt und was jede\*r Einzelne zur Erhaltung der biologischen Vielfalt beitragen kann. Die aktuelle Titelseite nimmt darauf Bezug und zeigt Ihnen den Abdruck einer Baumscheibe mit ihren Wachstumsringen, von Petra Disch im Handdruckverfahren angefertigt.

„Die Welt verändert sich durch dein Vorbild“, schrieb der preisgekrönte brasilianische Autor Paulo Coelho. Das Zitat ist nicht leicht dahergesagt, es stammt aus Coelho's Lebenserfahrung, da er sich stets für die unterschiedlichsten alternativen Lebensmodelle und Anschauungen interessiert und in den 90er Jahren als Sonderbeauftragter des UNESCO-Projektes für interkulturellen Dialog („Convergences spirituelles et dialogues interculturels“) wirkte. Machen Sie es sich in Ihrem Wirken mal schwerer und mal leichter und seien dabei ein Vorbild. Unsere Kurse mögen mit neuen Erkenntnissen, beflügelnden Lernerfolgen und interessanten Begegnungen dazu beitragen.

*Ihre Gundula Sprenger und das VHS-Team*



# Inhaltsverzeichnis

**Unser Tipp:** Am schnellsten finden Sie Ihren Kurs über das Stichwortverzeichnis ab Seite 108

|   |    |  |               |
|---|----|--|---------------|
| Auf einen Blick.....                          | 1  | Italienisch.....                         | 74            |
| VHS-Teamseite.....                            | 2  | Japanisch.....                           | 75            |
| Vorwort.....                                  | 3  | Kroatisch.....                           | 75            |
| Veranstaltungskalender.....                   | 5  | Neugriechisch.....                       | 76            |
| Online-Angebote.....                          | 8  | Niederländisch.....                      | 76            |
| <b>Bildung &amp; Begegnung</b> .....          | 9  | Polnisch.....                            | 76            |
| Im Blickpunkt.....                            | 10 | Russisch.....                            | 76            |
| Jugendkunstschule.....                        | 12 | Spanisch.....                            | 77            |
| Junge VHS.....                                | 16 | Türkisch.....                            | 78            |
| Für Frauen.....                               | 20 | <b>Qualifikation - Beruf - IT</b> .....  | 79            |
| Aktive Senior*innen.....                      | 23 | Softskills.....                          | 80            |
| <b>Rat &amp; Tat</b> .....                    | 29 | IT-   Mediengrundlagen.....              | 82            |
| Verbraucherfragen   Mensch-Tier-Natur.....    | 30 | Kaufmännische Lehrgänge.....             | 88            |
| Recht   Finanzen.....                         | 32 | <b>Brühl</b> .....                       | 90            |
| Kommunikation   Medien.....                   | 36 | Jugendkunstschule Brühl.....             | 91            |
| <b>Politik - Gesellschaft - Umwelt</b> .....  | 40 | Für Frauen.....                          | 92            |
| Politik   Bürgerliches Engagement.....        | 41 | Kultur-Gestalten.....                    | 92            |
| Erziehung   Familie.....                      | 42 | VHS-Sprachenschule.....                  | 93            |
| Psychologie.....                              | 44 | Aktive Senior*innen.....                 | 94            |
| Philosophie.....                              | 46 | <b>Ketsch</b> .....                      | 95            |
| Ausstellungen.....                            | 47 | Gesundheit.....                          | 96            |
| <b>Kultur-Gestalten</b> .....                 | 48 | VHS-Sprachenschule.....                  | 97            |
| Literatur   Theater.....                      | 49 | Central Kino Ketsch.....                 | 97            |
| Plastisches   Textiles Gestalten.....         | 49 | Aktive Senior*innen.....                 | 97            |
| Malen   Zeichnen   Drucktechnik.....          | 49 | Gemeindebücherei Ketsch.....             | 98            |
| Musizieren   Tanzen.....                      | 51 | <b>Oftersheim</b> .....                  | 99            |
| Fotografieren.....                            | 51 | Rat & Tat.....                           | 100           |
| <b>Gesundheit</b> .....                       | 55 | Politik - Gesellschaft - Umwelt.....     | 100           |
| Essen & Trinken   Gesunde Ernährung.....      | 56 | Aktive Senior*innen.....                 | 100           |
| Entspannung   Stressbewältigung.....          | 56 | Gemeindebücherei Oftersheim.....         | 101           |
| Bewegung   Fitness.....                       | 60 | <b>Plankstadt</b> .....                  | 102           |
| Prävention   Erkrankungen   Heilmethoden..... | 61 | Politik - Gesellschaft - Umwelt.....     | 103           |
| <b>VHS-Sprachenschule</b> .....               | 65 | Gesundheit.....                          | 104           |
| Arabisch.....                                 | 67 | Essen & Trinken   Gesunde Ernährung..... | 105           |
| Chinesisch.....                               | 67 | VHS-Sprachenschule.....                  | 107           |
| Deutsch.....                                  | 68 | Aktive Senior*innen.....                 | 107           |
| Englisch.....                                 | 70 | <b>Weitere Informationen</b>             |               |
| Französisch.....                              | 72 | Datenschutzbestimmungen.....             | 114           |
| Hebräisch.....                                | 73 | Allgemeine Geschäftsbedingungen.....     | 116           |
|   |    | Terminübersicht Semester.....            | Umschlagseite |

# Veranstungskalender

Februar bis Juli 2023

Vorträge, Lesungen, Exkursionen...

| Termin         | Zeit  | Ort          | Veranstaltungsart   | Thema   | Seite |
|----------------|-------|--------------|---------------------|---|-------|
| <b>Februar</b> |       |              |                     |   |       |
| Sa 04.02.23    | 16.00 | Schwetzingen | Vernissage          | Ausstellung Schwetzinger Fotosalon                        | 47    |
| Mo 06.02.23    | 18.30 | Schwetzingen | Vortrag             | Kurpfälzer Johr (Bad. Heimat)                             | 11    |
| Mi 08.02.23    | 18.00 | Schwetzingen | Info-Abend          | Englischkurse   | 70    |
| Mi 08.02.23    | 18.00 | Schwetzingen | Info-Abend          | Französischkurse  | 72    |
| Mi 08.02.23    | 18.00 | Schwetzingen | Info-Abend          | Italienischkurse  | 74    |
| Mi 08.02.23    | 18.00 | Schwetzingen | Info-Abend          | Spanischkurse   | 77    |
| Do 09.02.23    | 10.00 | Schwetzingen | Info-Vormittag      | EDV-Kurse   | 82    |
| Di 14.02.23    | 09.30 | Brühl        | Vortrag             | Napoleon (FFB)  | 92    |
| Sa 18.02.23    | 10.00 | Schwetzingen | Workshop            | Nein-Sagen  | 44    |
| Sa 18.02.23    | 11.00 | Schwetzingen | Workshop            | Sprachen lernen mit Smartphone-Unterstützung              | 39    |
| Do 23.02.23    | 18.30 | Schwetzingen | Vortrag             | Gartenkunst und Villenbau in Italien                      | 10    |
| Di 28.02.23    | 09.30 | Brühl        | Vortrag             | Chile (FFB)   | 92    |
| Di 28.02.23    | 18.00 | Schwetzingen | Vortrag mit Übungen | Das Immunsystem in Schwung bringen                        | 62    |
| <b>März</b>    |       |              |                     |   |       |
| Mi 01.03.23    | 09.30 | Schwetzingen | Buchvorstellung     | Julian Barnes „Der Mann im roten Rock“ (FFS)              | 20    |
| Mi 01.03.23    | 19.00 | Plankstadt   | Vortrag             | Brescia   | 103   |
| Mi 01.03.23    | 19.00 | Online       | Vortrag             | Gesellsch. Wahrnehmung alleinerziehender Frauen           | 42    |
| Mi 01.03.23    | 19.00 | Schwetzingen | Gesprächskreis      | Pflegende Angehörige (FPA)                                | 64    |
| Do 02.03.23    | 19.00 | Online       | Vortrag             | Post- und Long-Covid                                      | 61    |
| Fr 03.03.23    | 19.00 | Schwetzingen | Vortrag             | Vorsicht Betrug!  | 32    |
| Sa 04.03.23    | 10.00 | Schwetzingen | Workshop            | Streiten  | 44    |
| Di 07.03.23    | 09.30 | Brühl        | Vortrag             | Kurpfälzer Geschichten (FFB)                              | 92    |
| Di 07.03.23    | 15.00 | Brühl        | Vortrag             | Tierisch heiter – Erlebtes und Erdachtes rund um das Tier | 94    |
| Mi 08.03.23    | 09.30 | Schwetzingen | Lesung              | Von Mexiko bis Panama (FFS)                               | 20    |
| Mi 08.03.23    | 15.00 | Schwetzingen | Vortrag             | Klima, Sprache und Moral (VHS-Treff)                      | 23    |
| Mi 08.03.23    | 18.30 | Online       | Seminar             | Wertermittlung von Immobilien                             | 32    |
| Mi 08.03.23    | 18.30 | Schwetzingen | Seminar             | Begleitetes Malen   | 51    |
| Mi 08.03.23    | 19.00 | Schwetzingen | Vortrag             | Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung          | 35    |
| Mi 08.03.23    | 19.00 | Online       | Vortrag             | Zeitreise durch die Ozeane                                | 30    |
| Do 09.03.23    | 14.00 | Schwetzingen | Exkursion           | Achtsamer Spaziergang                                     | 46    |
| Do 09.03.23    | 18.30 | Online       | Seminar             | Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft                | 81    |
| Do 09.03.23    | 19.00 | Online       | Seminar             | Kopfrechnen schneller als mit Taschenrechner              | 80    |
| Do 09.03.23    | 19.00 | Schwetzingen | Vortrag             | Lern/Lese-Probleme bei Kindern                            | 43    |
| Do 09.03.23    | 19.00 | Schwetzingen | Vortrag             | Pubertät und Co.  | 43    |
| Do 09.03.23    | 19.00 | Schwetzingen | Vortrag             | Die Habsburger und ihre Zeit (Bad. Heimat)                | 11    |
| Sa 11.03.23    | 15.00 | Schwetzingen | Seminar             | Meine schönste (Vorlese-) Stimme                          | 37    |
| So 12.03.23    | 15.00 | Sonstige     | Theaterbus          | Die verlorene Ehre der Katharina Blum...                  | 23    |
| Mo 13.03.23    | 15.30 | Oftersheim   | Diaschau            | Österreich  | 101   |
| Mo 13.03.23    | 19.00 | Online       | Vortrag             | Gesund Arbeiten im Homeoffice                             | 30    |
| Di 14.03.23    | 15.00 | Brühl        | Vortrag             | Anna Dostojewskaja (FFB)                                  | 92    |
| Di 14.03.23    | 15.00 | Ketsch       | Kindertheater       | Ich bin wie ich bin – ab 4 Jahre                          | 98    |
| Di 14.03.23    | 18.30 | Schwetzingen | Vortrag             | Gut vorbereitet zur (neuen) Homepage                      | 87    |
| Di 14.03.23    | 18.30 | Schwetzingen | Vortrag             | Das Ehegattentestament                                    | 35    |
| Di 14.03.23    | 18.30 | Schwetzingen | Vortrag             | Gut informiert bei Trennung und Scheidung                 | 35    |
| Di 14.03.23    | 19.00 | Ketsch       | Podiumsrunde        | Asthma und Allergien (KVBW)                               | 96    |
| Mi 15.03.23    | 09.30 | Schwetzingen | Vortrag             | Loriot (FFS)  | 20    |
| Mi 15.03.23    | 15.00 | Speyer       | Führung             | Die Habsburger im Mittelalter (Bad. Heimat)               | 11    |
| Mi 15.03.23    | 15.00 | Ketsch       | Vortrag mit Übungen | Yoga auf dem Stuhl  | 97    |
| Mi 15.03.23    | 19.00 | Schwetzingen | Autorenlesung       | Die Erfindung der Wirklichkeit                            | 49    |

| Termin      | Zeit  | Ort          | Veranstaltungsart | Thema   | Seite |
|-------------|-------|--------------|-------------------|---|-------|
| Do 16.03.23 | 19.00 | Online       | Seminar           | Vokabeln lernen im Sekundentakt                           | 80    |
| Sa 18.03.23 | 10.00 | Schwetzingen | Seminar           | Partnerbörsen im Internet                                 | 39    |
| Sa 18.03.23 | 15.00 | Schwetzingen | Seminar           | Stillvorbereitung   | 56    |
| Mo 20.03.23 | 18.30 | Online       | Seminar           | Kryptowährungen   | 33    |
| Mo 20.03.23 | 19.00 | Schwetzingen | Vortrag           | Reiserecht  | 35    |
| Mo 20.03.23 | 19.00 | Online       | Vortrag           | Langfristig sicheres Homeoffice                           | 30    |
| Di 21.03.23 | 09.30 | Brühl        | Vortrag           | Cornwall (FFB)  | 92    |
| Di 21.03.23 | 16.00 | Online       | Seminar           | Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler*innen         | 19    |
| Mi 22.03.23 | 09.30 | Schwetzingen | Vortrag           | Die Liparischen Inseln (FFS)                              | 20    |
| Mi 22.03.23 | 15.00 | Schwetzingen | Vortrag           | Die Bretagne (VHS-Treff)                                  | 23    |
| Mi 22.03.23 | 19.00 | Online       | Vortrag           | Der CO <sub>2</sub> -Fußabdruck des digitalen Lebensstils | 36    |
| Do 23.03.23 | 18.00 | Schwetzingen | Vortrag           | Pubertät Fortsetzungskurs                                 | 43    |
| Do 23.03.23 | 18.30 | Schwetzingen | Vortrag           | Mietrecht aus Vermietersicht                              | 32    |
| Do 23.03.23 | 19.00 | Plankstadt   | Podiumsrunde      | Herz unter Druck (KVBW)                                   | 104   |
| Fr 24.03.23 | 18.15 | Schwetzingen | Seminar           | Gute Manieren, die Grundlagen zum Erfolg                  | 81    |
| Sa 25.03.23 | 09.00 | Online       | Seminar           | Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis                   | 80    |
| Sa 25.03.23 | 11.00 | Schwetzingen | Seminar           | Der Beikoststart  | 56    |
| Di 28.03.23 | 09.30 | Brühl        | Vortrag           | Digitalisierung (FFB)                                     | 92    |
| Mi 29.03.23 | 09.30 | Schwetzingen | Vortrag           | Die Macht der Familie (FFS)                               | 20    |
| Mi 29.03.23 | 18.00 | Schwetzingen | Seminar           | Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?            | 41    |
| Mi 29.03.23 | 18.30 | Online       | Seminar           | Aufstieg zur Führungskraft                                | 81    |
| Do 30.03.23 | 19.00 | Schwetzingen | Vortrag           | Quo vadis, Kapitalmarkt?                                  | 33    |

## April

|             |       |              |                     |   |     |
|-------------|-------|--------------|---------------------|---|-----|
| Sa 01.04.23 | 09.30 | Schwetzingen | Seminar             | Baufinanzierung   | 32  |
| Mo 03.04.23 | 15.30 | Oftersheim   | Vortrag             | Tierisch heiter – Erlebtes und Erdachtes rund um das Tier | 101 |
| Mo 03.04.23 | 19.00 | Online       | Vortrag             | Hacking – wie digitale Angriffe ablaufen                  | 36  |
| Di 04.04.23 | 09.30 | Brühl        | Vortrag             | Die Knochen (FFB)   | 92  |
| Di 04.04.23 | 18.30 | Online       | Seminar             | Den Wortschatz online trainieren                          | 81  |
| Mi 05.04.23 | 15.00 | Schwetzingen | Vortrag             | Anna Dostojewskaja (VHS-Treff)                            | 23  |
| Mi 05.04.23 | 18.30 | Online       | Seminar             | Tipps für Immobilienkäufer                                | 32  |
| Mi 05.04.23 | 19.00 | Schwetzingen | Gesprächskreis      | Pflegende Angehörige (FPA)                                | 64  |
| Di 11.04.23 | 09.30 | Brühl        | Vortrag             | Pygmalion-Stoff (FFB)                                     | 92  |
| Mi 12.04.23 | 14.30 | Ketsch       | Vortrag             | Tierisch heiter – Erlebtes und Erdachtes rund um das Tier | 97  |
| Mo 17.04.23 | 18.30 | Online       | Seminar             | Richtig investieren in Aktien und ETFs                    | 33  |
| Mo 17.04.23 | 19.00 | Schwetzingen | Seminar             | Balance und innere Stärke                                 | 46  |
| Di 18.04.23 | 09.30 | Brühl        | Vortrag             | Die Habsburger und ihre Zeit (FFB)                        | 92  |
| Di 18.04.23 | 19.30 | Schwetzingen | Vortrag             | Stadtgeschichte als Frauengeschichte (Bad. Heimat)        | 11  |
| Mi 19.04.23 | 09.30 | Schwetzingen | Vortrag             | Moderne Kunst in ehem. sozialistischen Staaten (FFS)      | 20  |
| Mi 19.04.23 | 15.00 | Schwetzingen | Vortrag             | Der mit dem Wort tanzt (VHS-Treff)                        | 23  |
| Mi 19.04.23 | 19.00 | Plankstadt   | Vortrag             | Kleines Molekül – große Wirkung                           | 103 |
| Do 20.04.23 | 18.30 | Schwetzingen | Vortrag             | Neues Wohnungseigentumsrecht                              | 33  |
| Do 20.04.23 | 19.00 | Schwetzingen | Vortrag             | Fotografie und Recht                                      | 35  |
| Fr 21.04.23 | 09.30 | Schwetzingen | Seminar             | Entspannungsmalen für Senior*innen                        | 24  |
| Sa 22.04.23 | 09.30 | Schwetzingen | Seminar             | DAX 17.000?!?   | 34  |
| Sa 22.04.23 | 10.00 | Oftersheim   | Outdoorkurs         | Was wächst denn da?                                       | 100 |
| Sa 22.04.23 | 14.00 | Schwetzingen | Exkursion           | Die Wildpflanzen im Frühling                              | 31  |
| Sa 22.04.23 | 14.00 | Schwetzingen | Seminar mit Übungen | Die ausdrucksstarke Sprechstimme                          | 80  |
| Sa 22.04.23 | 15.00 | Schwetzingen | Vortrag mit Übungen | Atem und Bewegung nach Middendorf                         | 56  |
| So 23.04.23 | 15.00 | Sonstige     | Theaterbus          | Il barbiere di Siviglia                                   | 23  |
| So 23.04.23 | 16.00 | Schwetzingen | Theateraufführung   | Alte Sorten – Chawwerusch Theater                         | 49  |
| Mo 24.04.23 | 18.30 | Online       | Seminar             | Investieren in Kryptowährungen                            | 34  |
| Di 25.04.23 | 09.30 | Brühl        | Vortrag             | Burma (FFB)   | 92  |
| Di 25.04.23 | 15.00 | Brühl        | Vortrag mit Übungen | Yoga auf dem Stuhl  | 94  |
| Di 25.04.23 | 18.30 | Schwetzingen | Vortrag             | Konzept der gewaltfreien Kommunikation                    | 81  |
| Mi 26.04.23 | 09.30 | Schwetzingen | Vortrag             | Unverwechselbare Stimmen (FFS)                            | 21  |
| Mi 26.04.23 | 18.00 | Schwetzingen | Vortrag mit Übungen | Klopfe Dich frei  | 62  |
| Mi 26.04.23 | 19.00 | Online       | Vortrag             | Nachhaltige Fassaden- und Dachbegrünung                   | 30  |

| Termin      | Zeit  | Ort          | Veranstaltungsart | Thema  | Seite |
|-------------|-------|--------------|-------------------|--|-------|
| Mi 26.04.23 | 09.00 | Schwetzingen | Fortbildung       | Grundkurs Trauerbegleitung im Ehrenamt         | 45    |
| Do 27.04.23 | 19.00 | Schwetzingen | Vortrag           | JA und NEIN – so kommunizieren Sie zielgerecht | 82    |

## Mai

|             |       |              |                     |  |     |
|-------------|-------|--------------|---------------------|--|-----|
| Mi 03.05.23 | 09.30 | Schwetzingen | Vortrag             | Frauen bereisen den Orient (FFS)                     | 21  |
| Mi 03.05.23 | 19.00 | Schwetzingen | Vortrag             | Geschwister zwischen Nähe und Distanz                | 45  |
| Mi 03.05.23 | 19.00 | Schwetzingen | Gesprächskreis      | Pflegende Angehörige (FPA)                           | 64  |
| Mi 03.05.23 | 20.00 | Schwetzingen | Vortrag             | Sanfte Arbeit mit Meridianen                         | 57  |
| Do 04.05.23 | 18.30 | Schwetzingen | Seminar             | Hunde verstehen                                      | 31  |
| Do 04.05.23 | 19.00 | Schwetzingen | Seminar mit Übungen | Gendersensible Sprache                               | 36  |
| Mo 08.05.23 | 18.30 | Online       | Seminar             | Neue Trends in der Geldanlage                        | 34  |
| Di 09.05.23 | 18.30 | Schwetzingen | Vortrag             | Der digitale Nachlass                                | 36  |
| Di 09.05.23 | 18.30 | Online       | Seminar             | Möglichkeiten künstlicher Intelligenz                | 39  |
| Di 09.05.23 | 18.30 | Schwetzingen | Vortrag             | Hospiztage. Vorsorgen statt Verdrängen               | 63  |
| Di 09.05.23 | 09.30 | Schwetzingen | Workshop            | Leichte Sprache für amtliche Schreiben (Bad. Heimat) | 12  |
| Mi 10.05.23 | 09.30 | Schwetzingen | Stadtrundgang       | Von Bank zu Bank durch Schwetzingen (FFS)            | 21  |
| Mi 10.05.23 | 15.00 | Oftersheim   | Exkursion           | Waldbaden – sich mit der Natur verbinden             | 100 |
| Mi 10.05.23 | 19.00 | Plankstadt   | Multivisionsschau   | Myanmar  | 103 |
| Do 11.05.23 | 19.00 | Schwetzingen | Theateraufführung   | Hospiztage. Heute oder Morgen                        | 63  |
| Fr 12.05.23 | 17.30 | Schwetzingen | Exkursion           | Achtsamer Spaziergang                                | 46  |
| Fr 12.05.23 | 18.30 | Schwetzingen | Seminar mit Übungen | Ist Glück eine Glückssache?                          | 45  |
| Fr 12.05.23 | 19.00 | Schwetzingen | Vortrag             | Multiple Sklerose                                    | 61  |
| Sa 13.05.23 | 13.15 | Schwetzingen | Seminar             | Fit für freie Reden für Frauen                       | 22  |
| Sa 13.05.23 | 15.00 | Schwetzingen | Seminar             | Stillvorbereitung                                    | 56  |
| Sa 13.05.23 | 15.00 | Schwetzingen | Seminar             | Flying Mat Yoga                                      | 58  |
| Mo 15.05.23 | 18.30 | Schwetzingen | Podiumsrunde        | Hospiztage „Mein Wille geschehe“                     | 63  |
| Di 16.05.23 | 18.00 | Schwetzingen | Vortrag mit Übungen | Die Augen  | 61  |
| Mi 17.05.23 | 09.30 | Schwetzingen | Lesung              | Marina Zwetajewa (1892-1941) (FFS)                   | 21  |
| Sa 20.05.23 | 14.00 | Schwetzingen | Workshop            | Der Malsalon   | 50  |
| So 21.05.23 | 15.00 | Sonstige     | Theaterbus          | Mord im Orientexpress                                | 23  |
| Mi 24.05.23 | 09.30 | Schwetzingen | Vortrag             | Emmanuel Macron (FFS)                                | 21  |
| Fr 26.05.23 | 19.00 | Schwetzingen | Seminar             | Der Beikoststart                                     | 56  |

## Juni

|             |       |              |                     |  |    |
|-------------|-------|--------------|---------------------|--|----|
| Mi 07.06.23 | 18.00 | Schwetzingen | Exkursion           | Achtsamer Spaziergang                                  | 46 |
| Mi 07.06.23 | 19.00 | Schwetzingen | Gesprächskreis      | Pflegende Angehörige (FPA)                             | 64 |
| Fr 09.06.23 | 14.00 | Sonstige     | Exkursion           | Hessische Bergstraße (Bad. Heimat)                     | 12 |
| Mi 14.06.23 | 09.30 | Schwetzingen | Vortrag             | Gabriele Münter (FFS)                                  | 21 |
| Mi 14.06.23 | 19.00 | Online       | Vortrag             | Wie wir die Welt sehen                                 | 41 |
| So 18.06.23 | 14.00 | Schwetzingen | Exkursion           | Die Wildpflanzen im Sommer                             | 32 |
| Mi 21.06.23 | 09.30 | Schwetzingen | Vortrag             | Israel – mit dem Rad durch das Land der Bibel (FFS)    | 21 |
| Fr 23.06.23 | 18.30 | Schwetzingen | Seminar mit Übungen | Lachyoga – Lachtherapie                                | 45 |
| Sa 24.06.23 | 17.00 | Schwetzingen | Vernissage          | Ausstellung Helga von Jena                             | 47 |
| Mi 28.06.23 | 09.30 | Schwetzingen | Vortrag             | Kulturgesch.-musikal. Streifzüge zum Thema Haare (FFS) | 21 |

## Juli

|             |       |              |                     |                                     |    |
|-------------|-------|--------------|---------------------|-------------------------------------|----|
| Mi 05.07.23 | 19.00 | Schwetzingen | Gesprächskreis      | Pflegende Angehörige (FPA)          | 64 |
| Fr 07.07.23 | 18.00 | Schwetzingen | Vortrag mit Übungen | Atem und Bewegung nach Middendorf   | 56 |
| Sa 08.07.23 | 09.30 | Schwetzingen | Seminar             | Wohnungseigentum und Hausverwaltung | 33 |
| Sa 08.07.23 | 06.00 | Schwetzingen | Exkursion           | Achtsamer Spaziergang               | 46 |
| Do 13.07.23 | 19.00 | Online       | Vortrag             | Schlagenfall                        | 61 |

FFS=Frauenforum Schwetzingen; FFB=Frauenforum Brühl

FPA=Forum Pflegende Angehörige; KVBW= Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

## Online-Angebote auf einen Blick

| Tag | Beginn   | Uhrzeit | Kursbezeichnung   | Kurs-Nr.  | Seite |
|-----|----------|---------|---|-----------|-------|
| Mo  | 13.02.23 | 18.30   | Spanisch A1.2   | 231-42223 | 77    |
| Sa  | 18.02.23 | 09.15   | Business English - B2.1   | 231-40643 | 71    |
| Sa  | 18.02.23 | 10.00   | Spanisch A1.2   | 231-42221 | 77    |
| Mi  | 01.03.23 | 18.00   | Excel 2019/2021 - Workshop 1 - Finanzmath. Funktionen                 | 231-50234 | 85    |
| Mi  | 01.03.23 | 19.00   | Gesellsch. Wahrnehmung alleinerziehender Frauen                       | 231-10420 | 42    |
| Do  | 02.03.23 | 19.00   | Post- und Long-Covid  | 231-10421 | 61    |
| Di  | 07.03.23 | 10.00   | Philosophie am Dienstagmorgen   | 231-10801 | 46    |
| Di  | 07.03.23 | 18.30   | Personalwirtschaft  | 231-50452 | 89    |
| Di  | 07.03.23 | 18.30   | Finanzbuchführung 1   | 231-50440 | 88    |
| Di  | 07.03.23 | 18.30   | Finanzbuchführung 2   | 231-50441 | 89    |
| Di  | 07.03.23 | 18.30   | Einnahmen-Überschussrechnung  | 231-50443 | 89    |
| Di  | 07.03.23 | 18.30   | Kosten- und Leistungsrechnung   | 231-50444 | 89    |
| Di  | 07.03.23 | 18.30   | Finanzwirtschaft  | 231-50445 | 89    |
| Di  | 07.03.23 | 18.30   | Bilanzierung  | 231-50446 | 89    |
| Di  | 07.03.23 | 18.30   | Controlling   | 231-50447 | 89    |
| Di  | 07.03.23 | 18.30   | Betriebliche Steuerpraxis   | 231-50448 | 89    |
| Di  | 07.03.23 | 18.30   | Lohn und Gehalt 1   | 231-50449 | 89    |
| Di  | 07.03.23 | 18.30   | Lohn und Gehalt 2   | 231-50450 | 89    |
| Mi  | 08.03.23 | 18.00   | Excel 2019/2021 - Workshop 2 - Analyse umfangreicher Zahlenmengen     | 231-50235 | 85    |
| Mi  | 08.03.23 | 18.30   | Wertermittlung von Immobilien   | 231-10301 | 32    |
| Mi  | 08.03.23 | 19.00   | Zeitreise durch die Ozeane  | 231-10422 | 30    |
| Do  | 09.03.23 | 18.30   | Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen  | 231-50631 | 81    |
| Do  | 09.03.23 | 19.00   | Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit Taschenrechner              | 231-50621 | 80    |
| Mo  | 13.03.23 | 19.00   | Gesund Arbeiten im Homeoffice   | 231-10423 | 30    |
| Mi  | 15.03.23 | 18.00   | Excel 2019/2021 - Workshop 3 - Analyse- und Matrixfunktionen          | 231-50236 | 85    |
| Do  | 16.03.23 | 19.00   | Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt                           | 231-50622 | 80    |
| Mo  | 20.03.23 | 18.30   | Kryptowährungen   | 231-10308 | 34    |
| Mo  | 20.03.23 | 19.00   | Langfristig sicheres Homeoffice                                       | 231-10424 | 30    |
| Di  | 21.03.23 | 16.00   | Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler*innen         | 231-50620 | 19    |
| Di  | 21.03.23 | 18.30   | Finanzbuchführung Lexware/DATEV                                       | 231-50442 | 89    |
| Di  | 21.03.23 | 18.30   | Lohn und Gehalt DATEV   | 231-50451 | 89    |
| Mi  | 22.03.23 | 18.00   | Excel 2019/2021 - Workshop 4 - Logische Funktionen und Textfunktionen | 231-50237 | 86    |
| Mi  | 22.03.23 | 19.00   | Der CO <sub>2</sub> -Fußabdruck des digitalen Lebensstils             | 231-10425 | 36    |
| Sa  | 25.03.23 | 09.00   | Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis                               | 231-50623 | 80    |
| Mi  | 29.03.23 | 18.00   | Excel 2019/2021 - Workshop 5 - Diagrammerstellung leicht gemacht      | 231-50238 | 86    |
| Mi  | 29.03.23 | 18.30   | Aufstieg zur Führungskraft  | 231-50633 | 81    |
| Mo  | 03.04.23 | 19.00   | Hacking – wie digitale Angriffe ablaufen                              | 231-10426 | 36    |
| Di  | 04.04.23 | 18.30   | Den Wortschatz online trainieren                                      | 231-50634 | 81    |
| Mi  | 05.04.23 | 18.30   | Tipps für Immobilienkäufer  | 231-10304 | 32    |
| Mo  | 17.04.23 | 18.30   | Richtig investieren in Aktien und ETFs                                | 231-10310 | 33    |
| Mo  | 24.04.23 | 18.30   | Investieren in Kryptowährungen  | 231-10312 | 34    |
| Mi  | 26.04.23 | 19.00   | Nachhaltige Fassaden- und Dachbegrünung                               | 231-10427 | 30    |
| Mo  | 08.05.23 | 18.30   | Neue Trends in der Geldanlage   | 231-10313 | 34    |
| Di  | 09.05.23 | 18.30   | Möglichkeiten künstlicher Intelligenz                                 | 231-50032 | 39    |
| Mi  | 14.06.23 | 19.00   | Wie wir die Welt sehen  | 231-10428 | 41    |
| Do  | 13.07.23 | 19.00   | Schlaganfall  | 231-10429 | 61    |

# Bildung & Begegnung



klima.fit

wissen  
wollen  
wandeln

Bildung ist nicht Wissen, sondern Interesse am Wissen.

Hans Margolius, 20. Jhd, Schriftsteller und Philosoph

## Veranstaltungen im Rahmen der BUGA 23 – Sommerfrische Schwetzingen in Kooperation mit dem Kulturamt der Stadt Schwetzingen



### Gartenkunst und Villenbau in Italien

neu

Der Vortrag gliedert sich in drei Teile:

In der kunstwissenschaftlichen Fachterminologie bezeichnet Villa nicht einfach nur ein Gebäude, sondern einen räumlich weit ausgreifenden Komplex von Residenz- und Wirtschaftsgebäuden, Gärten, ggf. landwirtschaftlich genutztem Gebiet oder auch Jagdgrund. Im Lauf der Geschichte entwickeln sich unterschiedliche Villentypen. Als Gegenpol des Lebens im Stadtpalast dient die Villa suburbana dem kurzzeitigen Aufenthalt in direkter Nähe zur Stadt. Die Villa kann aber auch als Dauerwohnsitz mit kulturellen und/oder wirtschaftlichen Funktionen genutzt werden. Im kaiserzeitlichen Rom entsteht eine ausgeprägte Kultur der Villa suburbana (herausragend die Villa des Kaisers Hadrian bei Tivoli). Infolge der Festigung der machtpolitischen Verhältnisse erblüht eine neuzeitliche Villenkultur vor allem im Rom der Päpste, im Florenz der Medici und auf der venezianischen Terraferma (Palladio).

20601

Dr. Matthias Quast

- 20 - 50 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Palais Hirsch
- Donnerstag, 23.02.23, 18.30-20.00 Uhr • 3 UStd.
- Eintritt frei

### Klima, Sprache und Moral Gedanken zur BUGA 23

neu

Die BUGA 23 in Mannheim soll die nachhaltigste BUGA aller Zeiten werden. Interessierte und Macher\*innen aus der Region zeigen dabei, was alles rund um Nachhaltigkeit hier in unserer Metropolregion vorgedacht und umgesetzt wird. Für die BUGA 23 und darüberhinaus sollen in Mannheim innovative Ideen und architektonische Vorbilder (wie Bionik-Pavillon, Panoramasteg, Schulgarten, Zukunftsbäume) für nachhaltige und grüne Städte entstehen.

Die Ideen dazu fußen auf aktuellen Klimaschutzpolitischen Forderungen und Klimazielen, die den Raubbau der Bodenschätze, Plastikmüll, Treibhausgas- und CO<sub>2</sub>-Emissionen reduzieren und Biodiversität stärken wollen. Der Vortrag bietet eine philosophische Reflektion zur Klimadebatte und wie wir ins Handeln kommen.

Der Vortrag bietet so auch eine Einführung in die Gedankenwelt der BUGA 23.

Lektüreempfehlung: Johannes Müller-Salo, Klima, Sprache und Moral. Eine philosophische Kritik.

10021

Gundula Sprenger, M.A.

- 10 - 25 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 08.03.23, 15.00-16.30 Uhr • Eintritt frei

### Achtsamkeitsspaziergang

#### Waldbaden – sich mit der Natur verbinden

Waldbaden ist mehr als nur ein Trend. 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. Der Spaziergang im Wald hat positive Einflüsse auf unser Wohlbefinden und regt die Abwehrkräfte im menschlichen Körper an, beides wissenschaftlich nachweisbar.

Der Wald als Schadstofffilter schenkt uns besonders reine Luft. Dies lässt uns gut durchatmen. Der Atem wird bei unserem Spaziergang durch angeleitete, leicht nachvollziehbare Übungen nicht nur angeregt, sondern auch vertieft und bewusster. Im achtsamen, teils stillen Gehen „erden“ wir uns. Der Kopf wird freier und Entspannung stellt sich ein. Waldbaden schenkt Ihnen neue Impulse bzw. einen neuen Blick auf das Leben.



Quelle: Pixabay

30113

Gundula Sprenger, M.A., Shinrin Yoku Trainerin

- 8 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, außer Haus
- Mittwoch, 07.06.23, 18.00-20.00 Uhr • 3 UStd.
- 15,- EUR • Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung
- Anmeldung bis 06. Juni

30114

Gundula Sprenger, M.A., Shinrin Yoku Trainerin

- 8 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, außer Haus
- Samstag, 08.07.23, 6.00-8.00 Uhr • 3 UStd. • 15,- EUR
- Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung
- Anmeldung bis 05. Juli

## 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

#### „Januar, Februar, März, April, die Jahresuhr steht niemals still!“

neu

#### Des Kurpfälzer Jahr auf einen Blick

Vortrag

Ein heiterer Jahresrückblick, der mit Sicherheit etwas anders ist, als Sie es von Rundfunk, Fernsehen, Illustrierten oder auch Tageszeitung gewohnt sind. Aber auch hier geht es um die Monate und Jahreszeiten und alles, was uns Kurpfälzer bewegt. Allerdings verpackt in Geschichten, Gedichten (es gibt sogar Klassisches) und natürlich auch Mundart. Ein ganz spezielles Thema wird heuer auch dabei sein: Bauernregeln – und diese werden während des ganzen Vortrags immer wieder auftauchen. Also freuen Sie sich und lassen sich überraschen beim Kurpfälzer Jahr.

10119

Gerhard Krieger

- 10 - 18 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 06.02.23, 18.30-20.00 Uhr • Eintritt frei

#### 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“.

10120

Diana Liesegang, M.A.

- 10 - 18 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 09.03.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 7,- EUR Abendkasse • Anmeldung bis 07. März

#### Die Habsburger im Mittelalter Aufstieg einer Dynastie

neu

Führung durch die Sonderausstellung im Historischen Museum der Pfalz

Der mittelalterlichen Herrscherdynastie der Habsburger ist in Deutschland bundesweit noch keine große Mittelalerausstellung gewidmet worden. Als einziger außerösterreichischer Grab-

legeort mittelalterlicher Habsburger ist Speyer in ganz besonderer Weise geeignet, den Aufstieg der Dynastie von Rudolf I. bis Maximilian I. nachzuzeichnen. Die Dynastie der Habsburger prägte über Jahrhunderte die Geschichte Europas. Die Wurzeln der Familie, die als „Haus Österreich“ bekannt wurde, liegen jedoch unter anderem im Südwesten Deutschlands. Rudolf I., der 1273 als erster Habsburger zum König des Heiligen Römischen Reiches gewählt wurde, legte den Grundstein für den Aufstieg vom Grafen- zum Kaiserhaus. Als er am 15. Juli 1291 in Speyer starb, wurde er beigesetzt „wo mehr meiner Vorfahren sind, die auch Könige waren“, im Kaiserdom zu Speyer.

Die Ausstellung nimmt hier ihren Ausgangspunkt und erzählt die Geschichte der Habsburger durch das europäische Mittelalter. Sie folgt den Kämpfen um die Königsherrschaft im 13. und 14. Jahrhundert und dem Erstarken des Hauses Österreich im Schatten der Krone bis zur Rückkehr auf den Thron mit Friedrich I. sowie Maximilian I. zu Beginn des 16. Jahrhunderts: 300 Jahre Reichsgeschichte und zugleich eine Erfolgsgeschichte mit schicksalhaften Umwegen und Brüchen.

10121

- 15 - 25 Teilnehmer\*innen • Speyer, Historisches Museum der Pfalz • Mittwoch, 15.03.23, 15.00-17.00 Uhr • 2 UStd.
- 25,- EUR • Anmeldung bis 10. März

#### Stadtgeschichte als Frauengeschichte

neu

Vortrag

Stadtgeschichte erscheint oft als Geschichte „großer Männer“, ihr Wirken ist gut erforscht, und das Interesse an historischen Themen ist groß. Aber haben wir auch eine Vorstellung davon, wie Frauen in der Vergangenheit gelebt haben, wie groß ihr Beitrag zur Stadtentwicklung, Sozial- und Kulturgeschichte oder wirtschaftlichen Entwicklung war?

Ausgangspunkt dieses Abends sind die Publikationen „SchwetzingenFrauengeschichten“ und „Die Vergangenheit ist die Schwester der Zukunft“. 800 Jahre Frauenstadtgeschichte in Heidelberg. Sie entstanden, um Frauen im historischen Kontext sichtbar zu machen. Darüber hinaus ermöglicht die Kenntnis der weiblichen Geschichte einen anderen neuen Zugang zu Gegenwart und Zukunft: Sie kann die Gegenwart in neuem Licht erscheinen lassen oder Identifikationspunkte für eigene Lebensentwürfe darstellen. Beispielhaft werden Camilla Jellinek, Akteurin der bürgerlichen Frauenbewegung, und Maria Gräfin von Graimberg, Leiterin der Katholischen Sozialen Frauenschule in Heidelberg und „Stille Helferin“ in der Zeit des Nationalsozialismus, vorgestellt.

10122

Petra Nellen, Autorin und wissenschaftl. Programmmanagerin

- 15 - 40 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 18.04.23, 19.30-21.00 Uhr • 2 UStd. • 7,- EUR Abendkasse • Anmeldung bis 17. April



Quelle: Pixabay

## Leichte Sprache für amtliche Schreiben Workshop

neu

In Kooperation mit dem Integrationsbüro der Stadt Schwetzingen Dieser Workshop entsteht auf Anregung des Seminars „Rassismus erkennen und be-greifen“, das im Rahmen der Interkulturellen Woche 2022 stattfand. Oft können offizielle Schreiben aufgrund ihrer Amts- oder Fachsprache von Laien oder Menschen mit geringen Deutschkenntnissen nicht verstanden werden. Der Workshop widmet sich gängigen Amtsschreiben und entwirft Muster für Anschreiben mit Vorblatt in leichter Sprache. Denn leichte Sprache kann jede\*r besser verstehen.

Ein Workshop zur Sprachsensibilisierung, geeignet für Menschen in der Integrationsarbeit und Flüchtlingshilfe, für Mitarbeiter\*innen von Behörden und alle, die daran Interesse haben.

10123

Gundula Sprenger, M.A.

Markus Liu-Wallenwein

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 09.05.23, 9.30-12.00 Uhr • 3 UStd. • Eintritt frei
- Getränke und ein Imbiss werden gereicht • Anmeldung bis 05. Mai

## Weinentdeckung an der Hessischen Bergstraße Rebveredelung und Weinprobe

neu

Exkursion

Die Exkursion führt nach Bensheim an die Hessische Bergstraße. Zunächst erfahren wir viel über die Rebveredelung. Geschichtlich war das Jahr 1865 vermutlich das wichtigste Jahr der europäischen Weingeschichte. Es ist das Jahr, in dem die Reblaus aus Amerika nach Frankreich eingeschleppt wurde. Die französischen Weinberge wurden damals innerhalb kürzester Zeit fast völlig vernichtet! Nur neun Jahre später (1874) war die Reblaus auch in Deutschland. Von da an brachten strenge Quarantäne- und Rebengesetze der Rebveredelung und ab 1925 der biologischen Bekämpfung, dem Pfropfrebenanbau, beständig Aufschwung. Von Reinhard Antes, Antes Weinbauservice, erfahren wir mehr über das Thema „Wein und Klimawandel“, historische Sorten und moderne Veredelung, über Züchter, die staatliche Anerkennungsbehörde und die rebveredelnden Winzer.

Wir sind Gäste im Weinhaus Mohr GmbH & Co. KG in Bensheim, das auf etwa 15 Hektar Rebfläche in den besten Lagen zwischen Bensheim und Heppenheim wohl gereifte Trauben unter der Sonne der Hessischen Bergstraße heranwachsen lässt. Diese werden im Traditionsweingut Mohr seit 1903 zu charaktervollen Weinen verarbeitet. In Kombination mit modernen An- und Ausbaumethoden entstehen hier regionale Spitzenprodukte getreu dem Motto „Jedes Glas Wein muss ein Geschmackserlebnis sein“. Übrigens – die hessische Bergstraße war vor der Wiedervereinigung das kleinste westdeutsche Weinanbaugebiet. Nach einer Rieslingsektverkostung genießen wir sechs Weine des Sortiments und eine Vesper. Darunter der gelbe Muskateller, eine der ältesten Kulturreben, sowie einen roten Riesling, der autochthon, als Urform der Rebsorte gilt. Bei der Weinprobe erfahren Sie Wissenswertes zur Historie des Weinguts und der Weinherstellung.

10125

Gundula Sprenger, M.A.

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

25 - 50 Teilnehmer\*innen • Freitag, 09.06.23, 14.00-20.15 Uhr • 8 UStd. • 53,- EUR incl. Busfahrt, Vorträge, Weinprobe mit Vesper und Fahrtbegleitung. • Anmeldung bis 02. Juni

## Sütterlin und die Alte Deutsche Schrift

Beim Blättern in alten Tagebüchern, Briefen und Dokumenten stoßen wir immer mal wieder auf „Sütterlin“ und die schön geschwungene „Alte Deutsche Schrift“. Spätestens wenn alte Briefe aus Großmutterns 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 08.04.23, 15.30-17.45 Uhr • 9 UStd.
- 36,- EUR incl. Kopien • Anmeldung bis 04. April

## 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, 15.02., 15.03., 26.04., 24.05. und 28.06.23, 14.30-15.15 Uhr • 1 UStd. • 4,- EUR Materialkosten • Anmeldeschluss immer donnerstags in der Woche vor dem Termin

## Für Grundschul Kinder

## Schmuckmanufaktur für Muttertag

neu

Für Kinder von 8 bis 13 Jahren

Mit den neusten Perlenkreationen gestaltet ihr schönen individuellen Schmuck: Armbänder, Ohrringe und Ohrhänger (nickelfrei), Schlüsselanhänger und Ketten. Es steht eine große Auswahl an Farben und Formen zur Verfügung: Stiftperlen, große und kleine, runde, eckige und geschliffene Perlen – alles was jetzt aktuell im Trend liegt. Wer möchte, kann die Schmuckstücke gleich hübsch und individuell als Geschenk verpacken.

20011

Nadine Münch

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 13.05.23, 14.30-17.30 Uhr • 4 UStd. • 24,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister 20,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 11. Mai

## Ägyptische Märchen auf Papyrus

Für Kinder von 6-10 Jahren in den Osterferien

Die Geschichten aus Tausendundeiner Nacht haben die Märchen und Weisheiten der orientalischen Literatur berühmt gemacht. Sie sind ein Beispiel für den literarischen Reichtum dieser Tradition und dienen bis heute als Lehre und als Unterhaltung, genau wie vor 2000 Jahren. Dieser Kurs bietet den Kindern die Möglichkeit, die Geschichte und Bücherwelt des Alten Ägyptens kennenzulernen.

Beim Zuhören der Geschichten können die kleinen Teilnehmer\*innen eigene Geschichten erfinden, ein Buch mit Papyrus basteln und ausmalen und viel über das Leben der Kinder vor 2000 Jahren erfahren.

Bitte mitbringen: Papier, Buntstifte, Spitzer und Radiergummi.

20602

Diana Liesegang, M.A.

- 5-8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 13.04.23, 10.00-11.30 Uhr • 2 UStd.
- 14,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 11. April

## Steinzeit-Detektive

Für Kinder von 6-10 Jahren in den Osterferien

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.

20603

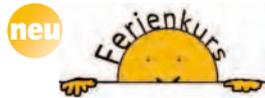
Diana Liesegang, M.A.

- 5-8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 13.04.23, 15.00-16.30 Uhr • 2 UStd.
- 14,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 11. April

## Von Schwetzingen nach Babylon

Für Kinder von 6-10 Jahren in den Pfingstferien

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



Quelle: Pixabay

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.

20604

Diana Liesegang, M.A.

- 5-8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 06.06.23, 10.00-11.30 Uhr • 2 UStd. • 14,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 01. Juni

## Ein Tag im Leben eines römischen Kindes

Für Kinder von 6-10 Jahren in den Pfingstferien

Wie lebten die Kinder in der Römerzeit? Was taten sie den ganzen Tag lang? Gingen sie zur Schule und machten daheim ihre Hausaufgaben? Was waren ihre Spiele und kannten sie die Sommerferien? In unserer Werkstatt könnt ihr römische Spiele ausprobieren und eine Kette basteln, die ihr mit nach Hause nehmen könnt.

Bitte mitbringen: Papier, Buntstifte, Spitzer und Radiergummi.

20605

Diana Liesegang, M.A.

- 5-8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 06.06.23, 15.00-16.30 Uhr • 2 UStd. • 14,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 01. Juni

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

**Ab 6 Jahren:** Meerjungfrauen oder Einhörner gestalten, Seife herstellen, Badeschaum und Badekugeln herstellen, Schmuck selber machen, Deko-Workshops, je nach Jahreszeit, auf Wunsch mit Kinderschminken.

**Girls-Day von 11-14 Jahren:** Trendy Nailstyling (Maniküre etc.), Kosmetik selbst herstellen, Seifen herstellen, Wohlfühltag für Mädchen, Schmuck selbst gemacht, Deko-Bastel-Workshops.

Die Kurse dauern drei Zeitstunden. Die Gebühr beträgt 125,- EUR incl. Materialkosten für 5 bis 10 Kinder. Inhalte, Termine und Uhrzeit werden in Absprache mit der Kursleiterin Nadine Münch und den Eltern vereinbart. Kontakt über das Anmeldezentrum der VHS.

## 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.

20701

Christian Schura

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 4 x donnerstags, 09.03., 27.04., 25.05. und 29.06.23, jeweils 16.00-18.15 Uhr • 12 UStd. • 54,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 44,- EUR • Anmeldung bis 07. März

### Tassen und Gläser bemalen

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.

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

20702

Atieh Salari

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 11.04.23, 11.00-12.30 Uhr • 2 UStd. • 14,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 05. April

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

20703

Atieh Salari

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 07.06.23, 11.00-12.30 Uhr • 2 UStd. • 14,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 05. Juni

### Malkurs

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.

### Für Kinder von 7-10 Jahren in den Osterferien

20704

Atieh Salari

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 11.04. und Mittwoch, 12.04.23, 14.00-16.15 Uhr • 6 UStd. • 33,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 28,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 05. April

### Für Kinder von 7-10 Jahren in den Pfingstferien

20705

Atieh Salari

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 06.06. und Mittwoch, 07.06.23, 14.00-16.15 Uhr • 6 UStd. • 33,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 28,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 01. Juni

### T-Shirts und Taschen bemalen

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.

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

20706

Atieh Salari

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 12.04.23, 10.00-12.15 Uhr • 3 UStd. • 18,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 15,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 05. April

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

20707

Atieh Salari

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 06.06.23, 10.00-12.15 Uhr • 3 UStd. • 18,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 15,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 01. Juni

### Linoldruck kreativ

### Für Kinder von 7-10 Jahren in den Pfingstferien

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.

20709

Atieh Salari

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 30.05. und Mittwoch, 31.05.23, 14.00-16.15 Uhr • 6 UStd. • 33,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 28,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 25. Mai



Foto: ©Atieh Salari





## Kreativkurse im Museum Blau

Veranstaltungsort: Museum Blau, Hebelstr. 2  
 Kursleitung: Elisabeth Voigtländer  
 Kurstermine: jeweils samstags, 11.00-12.30 Uhr  
 Kursgebühr: 8,- EUR  
 Anmeldung für alle Kurse direkt beim Museum Blau  
 unter museublau@posteo.de

### Der Blaudruck

Für Kinder von 6-8 Jahren

20715

Samstag, 17.06.23 • Anmeldung bis 13. Juni

Für Kinder von 6-8 Jahren

20716

Samstag, 24.06.23 • Anmeldung bis 20. Juni

Für Kinder von 8-10 Jahren

20717

Samstag, 01.07.23 • Anmeldung bis 27. Juni

### Mal grün, mal gelb, mal blau

Für Kinder von 6-8 Jahren

20811

Samstag, 06.05.23 • Anmeldung bis 02. Mai

Für Kinder von 6-8 Jahren

20812

Samstag, 13.05.23 • Anmeldung bis 09. Mai

Für Kinder von 8-10 Jahren

20813

Samstag, 20.05.23 • Anmeldung bis 16. Mai

### Die Purpurschnecke

Für Kinder von 6-8 Jahren

20814

Samstag, 08.07.23 • Anmeldung bis 04. Juli

Für Kinder von 6-8 Jahren

20815

Samstag, 15.07.23 • Anmeldung bis 11. Juli

Für Kinder von 8-10 Jahren

20816

Samstag, 22.07.23 • Anmeldung bis 18. Juli

## Riesentortenstück

Workshop für Kinder ab 8 Jahren  
 in den Osterferien



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 •  
 Donnerstag, 13.04.23, 9.30-12.30 Uhr • 4 UStd. • 21,- EUR  
 incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister:  
 17,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 11. April

## Geheimnisvolle Welt

Workshop für Kinder ab 9 Jahren  
 in den Osterferien



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  
 • Dienstag, 11.04. und Mittwoch, 12.04.23, 9.30-12.30 Uhr  
 • 8 UStd. • 38,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr  
 für Geschwister: 31,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung  
 bis 05. April

## Meer, Meer, Meerjungfrau

Für Kinder von 7-11 Jahren



Ihr gestaltet heute schöne faszinierende Meerjungfrauen. Damit sie auch hübsch aussehen, werden sie mit passender Glitzer-Dekoration verziert. Taucht ab in die geheimnisvolle Welt der Meerjungfrauen!

20805

Nadine Münch

5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Freitag,  
 26.05.23, 15.00-17.15 Uhr • 3 UStd.  
 • 20,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 17,- EUR  
 incl. Materialkosten •  
 Anmeldung bis 23. Mai



## Seifenmanufaktur

Für Kinder von 8-12 Jahren in den Osterferien

neu



Ihr gestaltet schöne Seifen zum Verschenken oder einfach für euch selbst: kleine und große Seifen, und wenn ihr wollt, mit Duft und Glitzer. Es gibt eine große Auswahl an Seifenförmchen, so dass Ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen könnt. Und wer möchte, kann auch alles frühlingshaft verpacken und beschriften.

30001

Nadine Münch

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 01.04.23, 10.00-13.00 Uhr • 4 UStd. • 24,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 20,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 30. März



Quelle: Pixabay

5 - 8 Teilnehmer\*innen

- Schwetzingen, Volkshochschule • Freitag, 14.04.23, 9.30-12.30 Uhr • 4 UStd. • 25,- EUR incl. Materialkosten
- Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 21,- EUR incl. Materialkosten
- Anmeldung bis 11. April

## 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.

20708

Christian Schura

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 22.04.23, 9.30-16.00 Uhr (incl. 30 Min. Pause)
- 8 UStd. • 35,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 28,- EUR • Anmeldung bis 20. April

### Pfiffige kleine Taschen

Workshop für Schüler\*innen von 10-14 Jahren in den Osterferien

neu



Aus einfarbigen oder bunten Stoffen, glänzenden Garnen, schönen Perlen, feinen Bändern und flauschigen kleinen Bommeln könnt ihr pfiffige kleine Taschen selbst herstellen, die ganz bestimmt einmalig sein werden.

Besonderes Material könnt ihr gerne mitbringen, die Kursleiterin bringt aber auch viel Material zur Auswahl mit.

20802

Birgit Drixler,  
Kunsterzieherin



Quelle: Birgit Drixler

## Junge VHS

### Für Kindergarten- und Vorschulkinder

#### Spielend Französisch lernen

neu

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

Keine Vorkenntnisse erforderlich

In diesem Kurs werden auf spielerische Weise Kinder im Vorschulalter und Erstklässler\*innen durch viele Aktionen und kreative Übungen an die französische Sprache herangeführt. Sie lernen erste Wörter und Wendungen durch Musik und Lieder, bei Spielen, viel Bewegung und abwechslungsreichen Aktivitäten, wie Basteln, Geschichten und vieles mehr.

Freies Unterrichtsmaterial

40801

Simone Geiß

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x donnerstags, ab 11.05.23, 16.00-16.45 Uhr • 6 UStd.
- 37,- EUR incl. Kopien • Anmeldung bis 08. Mai

#### Spielend Spanisch lernen

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 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

42201

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x mittwochs, ab 15.02.23, 15.30-16.15 Uhr • 6 UStd.
- 37,- EUR incl. Kopien • Anmeldung bis 10. Februar

## Für Grundschul Kinder

### Resilienztraining für drachenstarke Kinder

Klasse 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
- 3 x donnerstags, ab 09.03.23, 14.30-16.00 Uhr
- 6 UStd. • 33,- EUR • Anmeldung bis 06. März

### 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. Ein Folgekurs ist möglich.

Für Kinder der Klassen 1+2

30100

Anna Dobiasz

- 7 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x mittwochs, ab 01.03.23, 16.00-16.45 Uhr • 5 UStd.
- 30,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 20,- EUR
- Anmeldung bis 24. Februar

Für Kinder der Klassen 3 + 4

30101

Anna Dobiasz

- 7 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x mittwochs, ab 01.03.23, 17.00-18.00 Uhr
- 7 UStd.



Quelle: Pixabay

- 35,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 25,- EUR
- Anmeldung bis 24. Februar

Den Eltern-Kind-Kurs **Spielend Mathe üben mit den Zahlenmonsterchen** finden Sie auf Seite 44

### Spielend Französisch lernen

Für Kinder der Klassen 2-4

Grundstufe A1

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Wer hat Lust, auf spielerische Weise, durch viele Aktionen und kreative Übungen die französische Sprache zu entdecken? Durch Musik und Lieder, bei altersgerechten Spielen, viel Bewegung und abwechslungsreichen Aktivitäten, wie Basteln, Geschichten und vieles mehr erlernt ihr erste Wörter und Wendungen.

Freies Unterrichtsmaterial

40802

Simone Geiß

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x donnerstags, ab 11.05.23, 17.00-17.45 Uhr • 6 UStd.
- 37,- EUR incl. Kopien • Anmeldung bis 08. Mai

### Spielend Spanisch lernen

Für Kinder der Klassen 2-4

Grundstufe A1

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Kurs richtet sich an alle Grundschul Kinder, die Lust 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

42202

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x mittwochs, ab 15.02.23, 16.30-17.15 Uhr • 6 UStd.
- 37,- EUR incl. Kopien • Anmeldung bis 10. Februar

## Für Schüler\*innen ab Klasse 5

### Resilienztraining für drachenstarke Schüler\*innen

„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 Techni-

## Wir sind immer für Sie da

24-Std.-Bereitschaftsdienst

**06202 - 24400**

Mehr als Energie

**Stadtwerke  
Schwetzingen**

ken 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.

**Klasse 5+6**

10502

Verena Müller

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x donnerstags, ab 09.03.23, 16.15-17.45 Uhr • 6 UStd.
- 33,- EUR • Anmeldung bis 06. März

**Klasse 7+8**

10503

Verena Müller

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x montags, ab 17.04.23, 16.00-17.30 Uhr • 6 UStd.
- 33,- EUR • Anmeldung bis 12. April

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



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 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, 31.07. bis Donnerstag, 03.08.23, 10.00-12.00 Uhr
- 11 UStd. • 84,- EUR incl. Kursunterlagen • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 72,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 27. Juli

**Präsentieren mit  
PowerPoint  
Für Schüler\*innen  
ab Klasse 7 in den  
Pfingstferien**



Bei den Jahresarbeiten und Referaten, die Schüler\*innen ab der 7. Klasse anfertigen müssen, wird auf eine wirkungsvolle Präsentation immer mehr Wert ge-

Foto: Pixabay



legt. 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, Lehramts-Studentin Mathematik/Biologie

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 30.05. und Mittwoch, 31.05.23, 10.00-12.15 Uhr
- 6 UStd. • 50,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 40,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 25. Mai

**Spiele programmieren  
mit SCRATCH**



Für Schüler\*innen ab 11 Jahren in den Sommerferien

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
- Donnerstag, 07.09. bis Samstag, 09.09.23, 10.00-13.00 Uhr
- 12 UStd. • 99,- EUR • Anmeldung bis 05. September

**Für Schüler\*innen ab Klasse 9**

**Resilienztraining für drachenstarke Teens  
Klasse 9+10**

„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 Mobbing-situationen 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
- 3 x montags, ab 17.04.23, 17.45-19.15 Uhr • 6 UStd.
- 33,- EUR • Anmeldung bis 12. April

## 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
- Dienstag, 21.03.23, 16.00-18.00 Uhr • 3 UStd.
- 23,- EUR • Anmeldung bis 14. März

## Ferienkurse auf einen Blick



| Tag                              | Beginn   | Uhrzeit | Ort          | Kursbezeichnung                                    | Kurs-Nr. |
|----------------------------------|----------|---------|--------------|--|----------|
| <b>Faschingsferien</b>           |          |         |              |  |          |
| <b>Grundschüler*innen</b>        |          |         |              |  |          |
| Mi                               | 22.02.23 | 09.00   | Brühl        | Das gibt es nur einmal (JuKu Brühl)                | 20760    |
| <b>Osterferien</b>               |          |         |              |  |          |
| <b>Grundschüler*innen</b>        |          |         |              |  |          |
| Sa                               | 01.04.23 | 10.00   | Schwetzingen | Seifenmanufaktur                                   | 30001    |
| Mi                               | 05.04.23 | 09.00   | Brühl        | Schnupperworkshop Malerei (JuKu Brühl)             | 20761    |
| Di                               | 11.04.23 | 09.00   | Brühl        | Sind die süß - witzige Käfer aus Gips (JuKu Brühl) | 20860    |
| Di                               | 11.04.23 | 09.30   | Schwetzingen | Geheimnisvolle Welt                                | 20803    |
| Di                               | 11.04.23 | 11.00   | Schwetzingen | Tassen und Gläser bemalen                          | 20702    |
| Di                               | 11.04.23 | 14.00   | Schwetzingen | Malkurs  | 20704    |
| Mi                               | 12.04.23 | 10.00   | Schwetzingen | T-Shirts und Taschen bemalen                       | 20706    |
| Do                               | 13.04.23 | 09.30   | Schwetzingen | Riesentortenstück                                  | 20801    |
| Do                               | 13.04.23 | 10.00   | Schwetzingen | Ägyptische Märchen auf Papyrus                     | 20602    |
| Do                               | 13.04.23 | 15.00   | Schwetzingen | Steinzeit-Detektive                                | 20603    |
| <b>Schüler*innen ab Klasse 5</b> |          |         |              |  |          |
| Fr                               | 14.04.23 | 09.30   | Schwetzingen | Pfiffige kleine Taschen                            | 20802    |
| <b>Prüfungsvorbereitung</b>      |          |         |              |  |          |
| Mo                               | 03.04.23 | 10.00   | Schwetzingen | Vorbereitung Mittlere Reife - Prüfung Mathematik   | 60721    |
| Mo                               | 03.04.23 | 14.00   | Schwetzingen | Das Abitur steht bevor - Crash-Kurs Mathematik     | 60722    |
| <b>Pfingstferien</b>             |          |         |              |  |          |
| <b>Grundschüler*innen</b>        |          |         |              |  |          |
| Fr                               | 26.05.23 | 15.00   | Schwetzingen | Meer, Meer, Meerjungfrau                           | 20805    |
| Di                               | 30.05.23 | 09.00   | Brühl        | Die Welt ist rund (JuKu Brühl)                     | 20762    |
| Di                               | 30.05.23 | 14.00   | Schwetzingen | Linoldruck kreativ                                 | 20709    |
| Di                               | 06.06.23 | 10.00   | Schwetzingen | T-Shirts und Taschen bemalen                       | 20707    |
| Di                               | 06.06.23 | 10.00   | Schwetzingen | Von Schwetzingen nach Babylon                      | 20604    |
| Di                               | 06.06.23 | 14.00   | Schwetzingen | Malkurs  | 20705    |
| Di                               | 06.06.23 | 15.00   | Schwetzingen | Ein Tag im Leben eines römischen Kindes            | 20605    |
| Mi                               | 07.06.23 | 11.00   | Schwetzingen | Tassen und Gläser bemalen                          | 20703    |
| <b>Schüler*innen ab Klasse 5</b> |          |         |              |  |          |
| Di                               | 30.05.23 | 10.00   | Schwetzingen | Präsentieren mit PowerPoint für Schüler*innen      | 50202    |
| <b>Sommerferien</b>              |          |         |              |  |          |
| <b>Grundschüler*innen</b>        |          |         |              |  |          |
| Do                               | 27.07.23 | 09.00   | Brühl        | Kleine Steine, große Wirkung (JuKu Brühl)          | 20861    |
| Mo                               | 31.07.23 | 09.00   | Brühl        | Sommer, Sonne, Farbenrausch (JuKu Brühl)           | 20763    |
| <b>Schüler*innen ab Klasse 5</b> |          |         |              |  |          |
| Mo                               | 31.07.23 | 10.00   | Schwetzingen | Computerschreiben für Schüler*innen                | 50134    |
| Do                               | 07.09.23 | 10.00   | Schwetzingen | Spiele programmieren mit SCRATCH                   | 50203    |

## Prüfungsvorbereitung

### Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung im Fach Englisch



Dieser Intensivkurs bietet Realschüler\*innen eine kompakte Zusammenfassung und Wiederholung des relevanten Prüfungstoffes für die Abschlussprüfung im Fach Englisch. Die folgenden Schwerpunkte werden im Rahmen des Kurses vertieft und geübt: Leseverstehen mit Lesestrategien, Hörverstehen, Wortschatzarbeit und Vokabeln, Mediation (Sprachmittlung), Schreibkompetenzen. Alle Aufgabentypen, die Teil der Abschlussprüfung sind, werden von der Lehrkraft erklärt und anschließend von den Schüler\*innen bearbeitet. Ein spezieller Fokus liegt auf dem Bearbeiten vergangener Prüfungsaufgaben.

Freies Unterrichtsmaterial.

40602

Annemarie Hezel

- 7 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 Termine, zweimal wöchentlich, 4 x dienstags, 18.04., 25.04., 02.05., 09.05.22 und 4 x donnerstags, 20.04., 27.04., 04.05. und 11.05.22, jeweils 18.00-19.30 Uhr • 16 UStd.
- 67,- EUR incl. Kopien • Anmeldung bis 13. April

### Last Minute: Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung im

#### Fach Mathematik

in den Osterferien

Der Kurs richtet sich an Schüler\*innen der Jahrgangsstufe 10 von Realschulen. Anhand der Prüfungsaufgaben der vergangenen Jahre sollen prüfungsrelevante Themen behandelt werden.

60721

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin  
Mathematik/Biologie

- 7 - 13 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 03.04. bis Donnerstag, 06.04.23, 10.00-13.00 Uhr
- 16 UStd. • 60,- EUR
- Anmeldung bis 30. März

Last minute:

Das Abitur steht bevor –

#### Crash-Kurs Mathematik

in den Osterferien

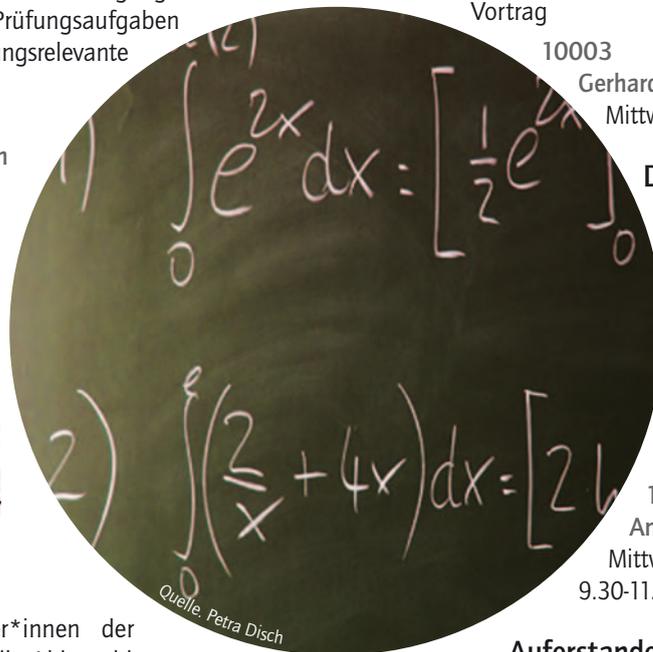
Der Kurs richtet sich an Schüler\*innen der Jahrgangsstufe 12, die in diesem Jahr ihr Abitur ablegen. Anhand der Prüfungsaufgaben der vergangenen Jahre werden prüfungsrelevante Themen behandelt.

Hinweis: Dieser Kurs richtet sich an Schüler\*innen der allgemeinbildenden Gymnasien, er ist nicht geeignet für Schüler\*innen der Wirtschaftsgymnasien.

60722

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik/Biologie

- 7 - 13 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 03.04. bis Donnerstag, 06.04.23, 14.00-17.00 Uhr
- 16 UStd. • 60,- EUR • Anmeldung bis 30. März



## 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
- 14 x mittwochs, ab 01.03.23, 9.30-11.00 Uhr • 28 UStd.
- 68,- EUR • Anmeldung bis 24. Februar

### Julian Barnes „Der Mann im roten Rock“

Buchvorstellung

10001

Heiko Geier

Mittwoch, 01.03.23, 9.30-11.00 Uhr

### Von Mexiko bis Panama

Lesung aus Reisetagebüchern

10002

Hans-Joachim Schatz

Mittwoch, 08.03.23, 9.30-11.00 Uhr

### Loriot – genialer Hofnarr der bundesdeutschen Gesellschaft

Vortrag

10003

Gerhard Thorn

Mittwoch, 15.03.23, 9.30-11.00 Uhr

### Die Liparischen Inseln

Vortrag

10004

Daniela Mancic

Mittwoch, 22.03.23,  
9.30-11.00 Uhr

### Die Macht der Familie

Vortrag

10005

Angela Stotz

Mittwoch, 29.03.23,  
9.30-11.00 Uhr

### Auferstanden aus Ruinen

Moderne Kunst in ehemaligen sozialistischen Staaten

Vortrag

10006

Dorothee Oettli

Mittwoch, 19.04.23, 9.30-11.00 Uhr

**Unverwechselbare Stimmen?!**

Sänger\*innen und ihr Instrument

Vortrag

10007

Sarah Sprenger

Mittwoch, 26.04.23, 9.30-11.00 Uhr

**Frauen bereisen den Orient**

Vortrag

10008

Dr. Gabriele Berrer-Wallbrecht,  
IslamwissenschaftlerinMittwoch, 03.05.23, 9.30-  
11.00 Uhr**Von Bank zu Bank durch  
Schwetzingen**

Teil 3: Die Gartenkünstler

Stadtrundgang

10009

Dr. Barbara Gilsdorf, Kunsthistorikerin  
und Kulturreferentin der Stadt

Schwetzingen

Mittwoch, 10.05.23, 9.30-11.00 Uhr

Den Vortrag **Stadtgeschichte als Frauengeschichte** finden sie auf Seite 10**Im Feuer geschrieben**Aus dem Leben und Gedichte von Marina Zwetajewa  
(1892-1941)

Lesung

10010

Jonka Hristova

Mittwoch, 17.05.23, 9.30-11.00 Uhr

**Emmanuel Macron**Welche Ziele hat der französische Präsident für Europa  
(Karls-Preis)

Vortrag

10011

Daniel S. Dutzi

Mittwoch, 24.05.23, 9.30-11.00 Uhr

**Gabriele Münter**

Lesung zur Biografie

10012

Sieglinde Rieder

Mittwoch, 14.06.23, 9.30-11.00 Uhr

**Israel – mit dem Rad durch das Land der Bibel**

Vortrag

10013

Roland Strieker

Mittwoch, 21.06.23, 9.30-11.00 Uhr

**Von Frisuren, Bärten und Perücken**

Kulturgeschichtlich-musikalische Streifzüge zum Thema Haare

Vortrag

10014

Dr. Marion Fürst

Mittwoch, 28.06.23, 9.30-11.00 Uhr

**Zumba® Gold**

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 Fitnessstraining ein.

Fühle Dich wohl und tanze 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>

**Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse**

20520

Andrea Uhde

6 - 10 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Hirschacker-Grundschule • 8 x dienstags, ab 28.02.23, 20.30-21.30 Uhr  
• 11 UStd. • 52,- EUR • Anmeldung bis 23. Februar

**Für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen**

20521

Andrea Uhde

6 - 10 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Hirschacker-Grundschule • 8 x dienstags, ab 28.02.23, 19.15-20.15 Uhr  
• 11 UStd. • 52,- EUR • Anmeldung bis 23. Februar

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

- Gesundheit & Fitness, Seite 56 ff
- Musizieren/Tanzen, Seite 51
- Ketsch, Seite 96
- Plankstadt, Seite 104

## Mit Yoga in eine glückliche Woche

Glücksgefühle und Leichtigkeit, Lebensfreude und Harmonie, ein starker Körper und ein entspannter Geist - all dies ist erreichbar, wenn man sich auf die Energie des Yoga einläßt. Die sanften Dehnungen für die Faszien, die kraftvollen Übungen für einen gesunden Körper, die Standhaltungen für innerste Stabilität und Gelassenheit im Außen, die Meditation für einen absolut positiven, klar fokussierten Geist - all dies verbindet man mit der Kraft, die einen ständig nährt: der Atem, der alles durchdringenden Lebensenergie, die man im Yoga Prana nennt. Mit Herz und Bewusstsein, Leichtigkeit, Authentizität und gelebter Freude begleitet die Kursleiterin ihre Teilnehmer\*innen auf dem Weg in eine glückliche Woche! Erfahrungen und Vorkenntnisse im Yoga sind erwünscht.

30105

Susanne L. Mai

- 5 - 8 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 9 x montags, ab 13.02.23, 10.00-11.30 Uhr • 18 UStd.
- 97,- EUR • Anmeldung bis 08. Februar

30106

Susanne L. Mai

- 5 - 8 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 22.05.23, 10.00-11.30 Uhr • 16 UStd.
- 87,- EUR • Anmeldung bis 17. Mai

## 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 rüchenschonende 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 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x dienstags, ab 14.02.23, 15.00-16.00 Uhr • 13 UStd.
- 89,- EUR incl. Schnellhefter „Kursmanual Beckenbodengymnastik“ • Anmeldung bis 09. Februar

**Pekip-Einstiegskurse, Stillvorbereitung und Beikost-Kurse** finden Sie auf den Seiten 42 und 56

## 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 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 13.06.23, 9.00-12.00 Uhr • 12 UStd.
- 113,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmerinnen) möglich • Anmeldung bis 08. Juni

## 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.

Quelle: Pixabay

50637

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr, Kommunikationswirtin

- 6 - 10 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 13.05.23, 13.15-17.00 Uhr • 5 UStd. • 36,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 09. Mai

## Ihr Theaterbus



Seit 2012 bietet das Theater und Orchester Heidelberg einen besonderen Service an: Den Theaterbus Heidelberg! Der Bus bringt kulturbegeisterte 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, Studierende, Bundesfreiwilligendienstleistende sowie Inhaber des Heidelberg-Passes+ erhalten eine Ermäßigung.

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

**Die verlorene Ehre der Katharina Blum oder: Wie Gewalt entsteht und wohin sie führen kann nach der Erzählung von Heinrich Böll / bearbeitet von John von Düffel**

20301

Heidelberg, Theater der Stadt Heidelberg, Marguerresaal  
• Sonntag, 12.03.23, 15.00-17.00 Uhr

**Il barbiere di Siviglia**

Komische Oper in zwei Akten von Gioachino Rossini

20302

Heidelberg, Theater der Stadt Heidelberg, Marguerresaal  
• Sonntag, 23.04.23, 15.00-17.00 Uhr

**Mord im Orientexpress**

nach Agatha Christie – für die Bühne bearbeitet von Ken Ludwig / aus dem Englischen von Michael Raab

20303

Heidelberg, Theater der Stadt Heidelberg, Marguerresaal  
• Sonntag, 21.05.23, 15.00-17.00 Uhr

## 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 • 4 x mittwochs, ab 08.03.23,  
15.00-16.30 Uhr • 8 UStd. • 5,- EUR Tageskasse

### Klima, Sprache und Moral

#### Gedanken zur BUGA 23

Vortrag im Rahmen der BUGA 23/Sommerfrische Schwetzingen in Kooperation mit dem Kulturrat der Stadt Schwetzingen, siehe auch S. 10

10021

Gundula Sprenger, M.A.

Mittwoch, 08.03.23, 15.00-16.30 Uhr

### Die Bretagne

Vortrag

10022

Herbert Pott

Mittwoch, 22.03.23, 15.00-16.30 Uhr

### Anna Dostojewskaja – ihr Leben mit Fjodor Dostojewski

Vortrag

10023

Sieglinde Rieder

Mittwoch, 05.04.23, 15.00-16.30 Uhr

### Der mit dem Wort tanzt

#### Satire, Poesie und Dialekt

Vortrag

10024

Prof. Dr. Hans-Peter Schwöbel

Mittwoch, 19.04.23, 15.00-16.30 Uhr

Den Kurs **Waldbaden – sich mit der Natur verbinden** finden Sie auf Seite 100. Das geht auch mit Rollator, Rollstuhl und Co.

Das **Chawwerusch-Theater** spielt „Alte Sorten“ am **Sonntag, 23. April** im Kulturzentrum Schwetzingen, Franz-Danzi-Saal, siehe Seite 49

## Entspannungsmalen neu

Dieser Vormittag ist eine Einladung für Seniorinnen und Senioren zu spielerischem Ausprobieren und Experimentieren mit Kreiden und Wasserfarben auf einer großen gemeinsamen Papierfläche. Hier steht das „Miteinander Malen“ im Vordergrund. Sie beginnen mit Ihren Lieblingsfarben und treten in der Gruppe auf der großen Papierfläche malend in Kontakt.

Dabei lassen Sie sich von den Farben Ihrer Bildnachbar\*innen anregen und vielleicht auch von der begleitenden Entspannungsmusik im Hintergrund inspirieren. Sie brauchen für diesen Kurs keinerlei Vorkenntnisse. Versuchen Sie es, es macht sehr viel Spaß!

20723

Friederike Meggle, Kunst- und Gestaltungstherapeutin

- 6 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 21.04.23, 9.30-11.30 Uhr • 3 UStd. • 10,- EUR
- Anmeldung bis 17. April

## 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 14.02.23, 9.00-10.00 Uhr • 20 UStd.
- 87,- EUR • Anmeldung bis 09. Februar

## Sitzgymnastik neu

Spezielle gymnastische Übungen sollen dem Bewegungsmangel mit seinen Folgen (Muskelschwund, Versteifung der Gelenke, Wirbelsäulenschäden, Haltungsverfall) vorbeugen. Bei den meisten Übungen sitzen die Teilnehmer\*innen auf dem Stuhl. Kleine Bälle, Gummiringe, Seile und andere Hilfsmittel bringen Abwechslung und Spaß in die Gymnastikstunden. Die schonende, aber wirkungsvolle Gymnastik ist auch für Ungeübte geeignet. Altersbeschränkungen gibt es nicht.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

30203

Margot Beuth

- 6 - 7 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 14.02.23, 10.15-11.15 Uhr • 20 UStd.
- 87,- EUR • Anmeldung bis 09. Februar

Weitere **Gymnastikkurse** finden Sie unter **Gesundheit & Fitness**, Seite 60 f

## 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.



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

## Wirbelsäulengymnastik

Es ist schon ein Kreuz mit dem Kreuz! Immer wieder zwickt es hier und zwackt es dort. Steuern Sie selbst den Beschwerden entgegen. Gymnastik 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 17.02.23, 9.00-10.00 Uhr • 20 UStd.
- 87,- EUR • Anmeldung bis 14. Februar

## Englisch Schritt für Schritt - Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen  
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 L 1 (Cornelsen-Verlag)

40606

Christina Baumeier

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 15.02.23, 10.15-11.45 Uhr • 24 UStd.
- 95,- EUR incl. Kopien

## Englisch Schritt für Schritt - Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen  
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 A1.2 ab L 5 (Cornelsen-Verlag)

40607

Christina Baumeier

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 15.02.23, 8.30-10.00 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 1 (Cornelsen-Verlag)

40608

Christina Baumeier

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 16.02.23, 10.45-12.15 Uhr • 30 UStd.
- 95,- EUR incl. Kopien

## Englisch am Vormittag - Grundstufe A2.1 - Wiederholungskurs

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

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits über Grundkenntnisse in Englisch verfügen und diese vertiefen oder wieder auffrischen möchten. In moderatem Lerntempo werden Grammatik und Wortschatz gründlich wiederholt und allmählich erweitert.

Newcomers welcome!

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

40609

Christina Baumeier

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 02.03.23, 9.00-10.30 Uhr • 24 UStd.
- 95,- EUR incl. Kopien

## Englisch Schritt für Schritt - Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Newcomers welcome!

Lehrbuch: Easy English A2.2 ab L 1 (Cornelsen-Verlag)

40610

Christina Baumeier

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 14.02.23, 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 3 (Cornelsen-Verlag)

40611

Christina Baumeier

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 14.02.23, 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

„I hear and I forget. I see and I remember. I do and I understand.“  
– Confucius

Make sure you have an inspiring „take off“ for the week! Let's read, practise everyday talk, discuss interesting topics and study the coursebook!

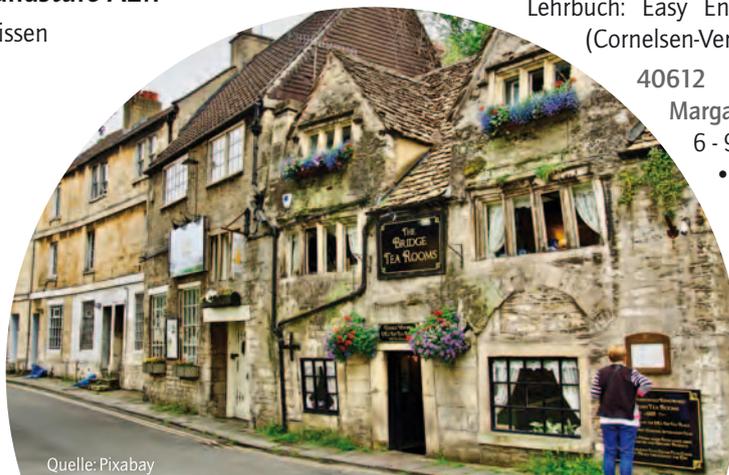
Newcomers are welcome!

Lehrbuch: Easy English B1.2 ab L 4/5  
(Cornelsen-Verlag) und Lektüre

40612

Margarete Kühbauch

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • 12 x montags, ab 13.02.23, 8.30-10.00 Uhr
- 24 UStd.
- 93,- EUR incl. Kopien



Quelle: Pixabay

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

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen  
 Knowledge has to be improved, challenged, and increased constantly, or it vanishes." - Peter Drucker

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 and listening comprehensions.

Lehrbuch: Let's Talk Now B 1 ab L 1 (Klett Verlag) und Lektüre 40613

Margarete Kühbauch

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 15.02.23, 10.15-11.45 Uhr • 30 UStd.
- 93,- EUR incl. Kopien



## 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.**



### Caritas Altenzentrum Sancta Maria in Plankstadt

- 98 stationäre Pflegeplätze
- schöne Umgebung mit guter Verkehrsanbindung im Herzen der Kurpfalz
- frisches, saisonales Essen aus hauseigener Küche
- abwechslungsreiche Freizeit-, Musik- und Gesundheitsangebote
- liebevoll gestaltete Gärten mit Hochbeet, Teich, Bouleplatz und Klanggeräten
- regelmäßige Gottesdienste beider Konfessionen in der Hauskapelle
- 29 Plätze für Betreutes Wohnen in Kooperation mit der Gemeinde, einem ambulanten Pflegedienst und dem Hausnotrufdienst der Malteser

**Wir freuen uns auf Sie!**



**Caritas Altenzentrum Sancta Maria**  
 Schönauer Straße 2-4  
 68723 Plankstadt  
 Telefon: 06202 / 83-0  
[caz.plankstadt@caritas-rhein-neckar.de](mailto:caz.plankstadt@caritas-rhein-neckar.de)  
[www.caritas-plankstadt.de](http://www.caritas-plankstadt.de)



## Französisch mit Spaß - Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Vous savez maintenant utiliser les temps du passé et faire la biographie d'une personne. Dans le prochain chapitre, nous allons nous intéresser à la description d'un appartement, d'une vue et d'une ville. 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

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 14.02.23, 8.30-10.00 Uhr • 30 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

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 15.02.23, 8.30-10.00 Uhr • 30 UStd.
- 93,- EUR incl. Kopien

## 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 Guéron**

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 15.02.23, 10.15-11.45 Uhr • 30 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 Guéron**

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 14.02.23, 10.15-11.45 Uhr • 30 UStd.
- 93,- EUR incl. Kopien

Weitere Sprachkurse finden Sie in unserer  
 VHS-Sprachenschule, ab Seite 67

**Spanisch am Morgen - Grundstufe A1.2****Mañanas en Español**

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen  
 Endlich Zeit, sich den eigenen Interessen zu widmen? Wann

nimmt man sich mal Zeit, eine Sprache ohne Stress zu lernen? Genau, viel zu selten! Erlernen Sie die spanische Sprache mit Spaß, in lockerer Atmosphäre und mit langsamen Schritten. Wir bieten einen innovativen Kurs für Lernende, die sich für einen Ansatz zum Spanisch lernen entscheiden, der langfristig Erfolg verspricht. Der Kurs wird den unterschiedlichen Interessen und Fähigkeiten der Teilnehmer\*innen angepasst.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab L 6 (Klett-Verlag)

42206

**María Luisa Sepúlveda García de la Torre**

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 16.02.23, 8.30-10.00 Uhr • 24 UStd.
- 91,- EUR

**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



**AMBULANTER PFLEGEDIENST**

**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-ambulanterpflegedienst.de](http://www.bo-ambulanterpflegedienst.de)

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
- 6 x donnerstags, ab 09.03.23, 9.30-11.00 Uhr
- 12 UStd. • 125,- EUR incl. Kursunterlagen
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich
- Anmeldung bis 07. März

**50109**

**Dr. Martin Wilmes**

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x mittwochs, ab 01.03.23, 14.30-16.00 Uhr
- 12 UStd. • 123,- EUR incl. Kursunterlagen
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich
- Anmeldung bis 27. Februar

**Keine Angst vor dem PC und Internet  
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
- 3 x donnerstags, ab 04.05.23, 9.30-11.00 Uhr
- 6 UStd. • 54,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich
- Anmeldung bis 02. Mai

**50111**

**Dr. Martin Wilmes**

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x mittwochs, ab 03.05.23, 14.30-16.00 Uhr
- 6 UStd. • 54,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich
- Anmeldung bis 27. April



Quelle: Pixabay

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

Zu diesen Gebühren kommen jeweils die aktuell gültigen Hygienegebühren hinzu.

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/Mensch-Tier-Natur

**Online-Vortrag: Im Banne der Tiefe – eine Zeitreise durch unsere Ozeane**



Seit jeher fasziniert die Menschen das Unbekannte. Das gilt auch oder gerade für das, was sich in den Tiefen unserer Ozeane verbirgt. Die Welt unterhalb des Meeresspiegels ist eine geheimnisvolle. Sie hält eindrucksvolle Überraschungen parat, die den Inhalt der Geschichtsbücher noch heute verändern können. Dennoch wissen wir über den Mond mehr als über das tiefe Blau unserer Erde. Rund drei Millionen Schiffswracks von der Steinzeit bis zum Zweiten Weltkrieg liegen in unseren Weltmeeren. Hinzu kommen versunkene Städte und Siedlungen. Sie alle erzählen aufregende Geschichten der Vergangenheit. Seit mehr als 20 Jahren sind diese „Schätze“ die Passion von Unterwasserarchäologe Florian Huber, der bei seiner Arbeit aber auch immer wieder feststellen muss, wie fragil und bedroht unsere Meere sind. In seinem Multivisions-Vortrag gibt der Forschungstaucher, der bei seinen Expeditionen und Ausgrabungen in über 100 Ländern gearbeitet hat, einen Einblick in die faszinierende Welt der Unterwasserarchäologie.

10422

Dr. rer. nat. Florian Huber, Forschungstaucher und Unterwasserarchäologe, unterwegs u.a. für „Terra X“ (ZDF)

Online, mit Zugangslink • Mittwoch, 08.03.23, 19.00-20.00 Uhr • 1 UStd. • 8,- EUR • Anmeldung bis 06. März

**Onlinevortrag: Gesund Arbeiten im Homeoffice**



Mit der Corona-Pandemie ist der Arbeitsplatz für viele Beschäftigte in den häuslichen Bereich verlagert worden, in das sogenannte Homeoffice. Im besten Fall war der Arbeitsplatz zu Hause ein privates Arbeitszimmer - bei sehr vielen Beschäftigten war es zunächst der Küchentisch, die Couch oder ein Klapp Tisch im Schlafzimmer. Neben den ergonomischen Bedingungen sind aber auch die Arbeitsorganisation im heimischen Kontext und der Austausch mit Kolleg\*innen und Vorgesetzten vielfach herausfordernd und gewöhnungsbedürftig gewesen.

Mit der Zeit haben sich viele Beschäftigte zu Hause gut eingerichtet und neben den Herausforderungen sind auch vielfach die Vorteile des Homeoffice in den Fokus gerückt, so dass mit der Rückkehr der Beschäftigten in die Betriebe vielfach der Wunsch geäußert wurde, hybrid (teilweise im Betrieb und teilweise zu Hause) oder sogar remote (komplett aus dem Homeoffice) zu arbeiten. Was man dabei beachten sollte und wie es gelingen

kann, auch im Homeoffice gesund zu arbeiten, wird in diesem Web-Vortrag vorgestellt.

10423

Prof. Dr. Sabine Rehmer, Professorin und Studiengangsleiterin Arbeits- und Organisationspsychologie (M.Sc.) mit Schwerpunkt Sicherheit und Gesundheit in der Arbeitswelt an der SRH Hochschule für Gesundheit in Gera und Hamburg

Online, mit Zugangslink • Montag, 13.03.23, 19.00-20.00 Uhr 1 UStd. • 8,- EUR • Anmeldung bis 09. März

**Onlinevortrag: Trends und Herausforderungen des langfristig sicheren Homeoffice**



Rückblick, März 2020: Von heute auf morgen war das Homeoffice für Arbeitgeber\*innen aber auch für Arbeitnehmer\*innen in Deutschland eines der wichtigsten Themen, um arbeitsfähig zu bleiben. Diese Situation traf insbesondere den Großteil der kleinen und mittleren Unternehmen und ihrer Mitarbeiter\*innen völlig unvorbereitet.

Fest steht: Die Arbeit im Homeoffice hat uns alle noch einmal abhängiger von funktionierenden und sicheren IT-Systemen gemacht. Außerdem ist eine gute Informationssicherheit im Homeoffice aufwändiger als im Büro, denn nicht nur Gerätesicherheit, sondern auch Kommunikationssicherheit und Verhaltenssicherheit müssen gewährleistet werden. Neben technischen Mängeln hat sich der Mensch oftmals als größte Schwachstelle herausgestellt. Cyberkriminelle haben die veränderte Situation schnell durchdrungen und neue bzw. zusätzliche Angriffspunkte entdeckt und ausgenutzt. Viele Probleme und Gefährdungen lassen sich aber bereits durch einfache Maßnahmen vermeiden, die Ihnen in diesem Web-Vortrag nähergebracht werden.

10424

Prof. Dr. Achim Schmidtman, Professor für Wirtschaftsinformatik, insb. betriebl. Informationssysteme/ERP-Systeme an der Fachhochschule Bielefeld

Online, mit Zugangslink • Montag, 20.03.23, 19.00-20.00 Uhr • 1 UStd. • 8,- EUR • Anmeldung bis 16. März

**Onlinevortrag: Nachhaltige Fassaden- und Dachbegrünung**



Laut Prognosen der Vereinten Nationen werden im Jahr 2050 zwei Drittel der Weltbevölkerung in Städten leben. Die unaufhaltsame Urbanisierung hat Folgen: In den Städten werden rund 80 Prozent der weltweiten Energieressourcen verbraucht. Damit fallen hier auch die meisten CO<sub>2</sub>-Emissionen an. Gleichzeitig sind die dort lebenden Menschen von steigenden Temperaturen durch dichte Bebauung sowie zunehmenden Verkehr betroffen. Zusätzlich verschärft durch die Klimakrise stellt sich die Frage nach einer zukunftsorientierten, nachhaltigen Entwicklung städtischer Flächen mit ihrer durchgehend hohen Inanspruchnahme. Naturräume und Kulturlandschaften werden beeinträchtigt und damit die Vielfalt der Arten von Fauna und Flora sowie deren Lebensräume. Auch die stadtklimatischen Bedingungen verschlechtern sich. Die Stadt der Zukunft muss deshalb ihre Flächen nachhaltiger nutzen.

Die Begrünung wird so zum wichtigen Zukunftsthema. Städte bleiben nur durch umfangreiche Begrünung bewohnbar. Gesunde und langlebige Pflanzen erfüllen Funktionen wie Klimaregulierung und Staubfilterung. Sie dämpfen als grüne Wän-

**Nah versorgt ist weiter gedacht**

TRINK /// WASSER      FuX /// ERDGAS      FERN /// WÄRME

Mehr als Energie

**Stadtwerke Schwetzingen**

de Verkehrslärm und sind gleichzeitig Sichtschutz. Den Fassaden und Dachflächen kommen durch die Möglichkeit der Begrünung eine besondere Bedeutung zu, wenn es darum geht, den städtischen Wohn- und Arbeitsraum mit einfachen Mitteln ökologisch aufzuwerten. Pflanzen mindern vor allem die Folgen von Starkregen, sie reduzieren Lärm, binden CO<sub>2</sub>, leisten natürliche Verschattung sowie Verdunstungskühle und steigern die Lebensqualität vor Ort.

Der Web-Vortrag gibt einen Überblick zu diversen Begrünungsmöglichkeiten. Vielfältige Lösungen und Leistungsfaktoren zur Gebäudeoptimierung und Umfeldverbesserung werden vorgestellt. Anhand verschiedener Vorzeigeprojekte werden die Vorteile der Begrünungsvariationen deutlich.

10427

Prof. Dr.-Ing. Nicole Pfoser,  
Architektin, Innenarchitektin,  
Master der Landschaftsarchitektur  
Studiendekanin Studiengang  
Landschaftsarchitektur Hochschule für  
Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen

Online, mit Zugangslink • Mittwoch, 26.04.23,  
19.00-20.00 Uhr • 1 UStd. • 8,- EUR • Anmeldung bis  
24. April

Weitere **Online-Vorträge** finden Sie unter den Rubriken **Politik-Gesellschaft-Umwelt und** und **Gesundheit** auf den Seiten 41f und 61

## Hunde verstehen

### Sprachkurs für Hundehalter\*innen

neu

„Der tut nix!“, „Der will nur spielen“, „Das hat er noch nie gemacht!“. Solche Zurufe haben Sie bestimmt auch schon gehört. Und trotzdem kommt es bei Hundebegegnungen immer wieder zu lauten Streitereien, ja sogar zu üblen Beißereien. Wie kommt es unter eigentlich friedlichen und gut verträglichen Hunden zu solchen gefährlichen Zwischenfällen?

Weil wir Menschen zu wenig über die Körpersprache unserer Hunde wissen! Dadurch können Sie Hundebegegnungen nicht richtig einschätzen und nicht frühzeitig eingreifen, um Ihren lieben Vierbeiner vor Beißereien zu schützen. Die Körpersprache, das wichtigste Kommunikationsmittel des Hundes, richtig deuten zu können, hilft Ihnen Ihren treuen Begleiter rechtzeitig aus Stress-Situationen heraus zu führen. Gleichzeitig lernt Ihr Hund: „Auf meinen Menschen kann ich mich im Notfall immer verlassen!“ Anhand von zahlreichen Bildbeispielen werden Sie die überlebenswichtigen Signale, die Hunde bei Begegnungen mit ihren Artgenossen aussenden, kennenlernen. Mit diesem Wissen bieten Sie ihrem Hund Sicherheit im Alltag.

11010

Anette Schneider, Verhaltensbiologin und Hundetrainerin  
12 - 25 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Donnerstag, 04.05.23, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd.  
• 14,- EUR • Anmeldung bis 02. Mai

## Die Zielobjektsuche für den Familienhund

### Workshop mit Hund

neu

Zielobjektsuche macht nicht nur Spaß, sondern ist die effektivste Auslastung für Hunde, sowohl in körperlicher als auch in geistiger Hinsicht.

Zielobjektsuche ist für jeden Hund geeignet, egal welchen Alters, auch bei körperlichen Einschränkungen, ideal für jagdlich motivierte Hunde oder für Hunde, die nicht gerne apportieren.

Die Zielobjektsuche ist eine spezielle Nasenarbeit, die sich an der Spürhundearbeit der Polizei anlehnt.

Hierbei wird die natürliche Fähigkeit aller Hundegenutzt, geringste Geruchsspuren aufzuspüren und voneinander zu unterscheiden. Der Hund lernt kleinste Gegenstände unter verschiedensten Bedingungen zu finden und anzuzeigen. Das Anzeigen erfolgt durch passives Verweisen, also

Hinlegen am Suchgegenstand ohne Aufnehmen oder Bringen. Dadurch eignet sich die Objektsuche auch für Wohnung und Garten – Auslastung ohne Sachbeschädigung! In diesem Workshop werden Sie und Ihr Hund Schritt für Schritt an diese Premium-Nasenarbeit herangeführt. Suchen Sie mit - Ihr Hund wird begeistert sein. Es können nur Hunde mitgebracht werden, die auch am Kurs teilnehmen.

11011

Anette Schneider, Verhaltensbiologin und Hundetrainerin  
5 - 6 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, außer Haus  
• Samstag, 17.06.2023, 10.00-15.00 Uhr (Pause nach Absprache) • 7 UStd. • 70,- EUR (für weitere Familienmitglieder 20,- EUR) • Anmeldung bis 14. Juni

## Auf den Spuren der Wildpflanzen im Frühling

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, 22.04.23, 14.00-16.30 Uhr • 3 UStd. • 14,- EUR incl. kleiner Imbiss • Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung • Anmeldung bis 19. April



Quelle: Pixabay

## Auf den Spuren der Wildpflanzen im Sommer

neu

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.

30541

Veronika Kraus

- 7 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Sternallee
- Sonntag, 18.06.23, 14.00-16.30 Uhr • 3 UStd.
- 14,- EUR • Anmeldung bis 14. Juni

## Vorsicht Betrug!

neu

„Oma, ich bin's! Ich brauch dringend 5.000 EUR!“ Fälle von Internetbetrug haben in den letzten Jahren zugenommen und verursachen horrende Schäden. Dieser Vortrag stellt aktuelle Betrugsmaschen über Internet und Telefon vor, damit Sie sich und andere besser schützen können. Im Anschluss folgt eine Diskussion, damit Sie Ihre eigenen Gedanken und Erfahrungen teilen können.

50009

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik/Biologie

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 03.03.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 11,- EUR
- Anmeldung bis 28. Februar

## 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 08.03.23, 18.30-20.45 Uhr • 6 UStd. • 30,- EUR
- Anmeldung bis 02. März

### 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, 23.03.23, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 21. März

### Baufinanzierung

neu

#### Bankenunabhängige geldwerte Tipps rund um Finanzierung und Umschuldung

Das Seminar richtet sich an alle Haus- und Wohnungsinteressent\*innen, die sich einen grundsätzlichen Überblick über die vielfältigen Finanzierungsarten und -angebote am Markt verschaffen wollen. Interessant für neue Zinsfestschreibung und Umschuldung, Gebrauchtkauf sowie Umbau. Folgende Themen werden u.a. angesprochen: Ermittlung der Gesamtkosten, incl. Kaufneben- und Finanzierungskosten, Gegenüberstellung eigener Einnahmen und Ausgaben, Sondertilgungen, Vergleichbarkeit der Angebote, Forward-Darlehen, Möglichkeiten der Umschuldung, Verhandlungsstrategie gegenüber der Bank.

10303

Harald Drescher, Dipl.Bankbetriebswirt

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 01.04.23, 9.30-13.30 Uhr (incl. 15 Min. Pause)
- 5 UStd. • 26,- EUR • Anmeldung bis 30. März

### 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

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

68723 Schwetzingen  
Scheffelstraße 16  
www.nassner-geiss.de

**Nassner&Geiss**  
WERBUNG & PUBLIC RELATIONS

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, 05.04.23, 18.30-20.45 Uhr • 3 UStd. • 15,- EUR • Anmeldung bis 30. März

## 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, 20.04.23, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd.  
• 11,- EUR • Anmeldung bis 18. April

## 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?

10306

Karen Keller

6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Samstag, 08.07.23, 9.30-12.30 Uhr • 4 UStd. • 21,- EUR  
• Anmeldung bis 06. Juli

## Quo vadis, Kapitalmarkt?

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.

10309

Andreas Jacobs

6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Donnerstag, 30.03.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.  
• 11,- EUR • Anmeldung bis 28. März

**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

10310

Hartmut Nehme

1 - 10 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zugangslink • Montag, 17.04.23, 18.30-21.00 Uhr • 3 UStd. • 15,- EUR • Anmeldung bis 13. April

## 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 ent-



Quelle: Pixabay

sprechenden 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.

10311

Harald Drescher, Dipl.Bankbetriebswirt

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 22.04.23, 9.30-13.30 Uhr (incl. 15 Min. Pause)
- 5 UStd. • 26,- EUR • Anmeldung bis 20. April

**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.

10308

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zugangslink
- Montag, 20.03.23, 18.30-21.00 Uhr • 3 UStd. • 15,- EUR
- Anmeldung bis 16. März

**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 Anagemöglichkeiten 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.

10312

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zugangslink
- Montag, 24.04.23, 18.30-21.00 Uhr • 3 UStd. • 15,- EUR
- Anmeldung bis 20. April

**Online-Kurs:**

**Neue Trends in der Geldanlage**



Die Rahmenbedingen 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

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

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

**Fanshop der HG**  
Ofersheim/Schwetzingen

*Die Printeria*  
**DRUCKHAUS MEDIA-EXPRESS**

Dreikönigstraße 16 68723 Schwetzingen  
**Telefon 0 62 02 - 92 33 47**

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

10313

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zugangslink
- Montag, 08.05.23, 18.30-21.00 Uhr • 3 UStd.
- 15,- EUR • Anmeldung bis 04. Mai

## Reiserecht

neu

Der Alptraum eines/einer jeden Reisenden: überbuchte Hotels, der Fernseher liefert nur Schneegebirge, Schimmel in der Dusche und undefinierbare Flecken auf Teppich, Matratze oder Bettlaken. Der Meerblick ist nur von der Spitze des Blitzableiters aus vorhanden, die Abgase der Straße belegen die verkehrsgünstige Lage. Das Ausweichquartier liegt nicht direkt am Strand, auch verfügt es weder über den gebuchten Squashplatz oder den Wellnessbereich noch die Kinderbetreuung. Der Vortrag will auf dieses Worst-Case-Szenario vorbereiten, damit wenigstens finanzielle Erholung möglich ist.

10314

Frank Richter, Rechtsanwalt

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 20.03.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 16. März

## 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.

10315

Frank Richter, Rechtsanwalt

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 20.04.23, 19.00-20.30 Uhr
- 2 UStd. • 11,- EUR
- Anmeldung bis 18. April



Quelle: Pixabay

## 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.

10316

Sonja Belovitzer, Rechtsanwältin

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 14.03.23, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 09. März

## 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 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.

10317

Frank Richter, Rechtsanwalt

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 08.03.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 06. März

## 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 Ersatz-erben 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.

10318

Petra Nußbaum, Rechtsanwältin

6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 14.03.23, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd. • 11,- EUR • Anmeldung bis 09. März

## 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.

10319

Petra Nußbaum, Rechtsanwältin

6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 09.05.23, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd. • 11,- EUR • Anmeldung bis 20. April

## Kommunikation/Medien

### Onlinevortrag: Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck unseres digitalen Lebensstils

neu



Immer mehr Stunden nutzen wir täglich Smartphones, Computer oder andere digitale Geräte und konsumieren Online-Dienste. Dabei sind wir uns nicht darüber bewusst, dass auch unser Digitalkonsum negative Umweltwirkungen hat. Während allgemein bekannt ist, dass Autofahren, Strom verbrauchen und Heizen klimaschädlich sind, bleiben uns die CO<sub>2</sub>-Emissionen des digitalen Lebensstils weitgehend verborgen. In diesem Webvortrag mit zahlreichen anschaulichen Praxisbeispielen gibt Dipl.-Ing. Jens Gröger von Öko-Institut e.V. Berlin einen Überblick darüber, wie der individuelle CO<sub>2</sub>-Fußabdruck berechnet wird, welche Beiträge digitale Geräte und Infrastrukturen dabei leisten und welche Ansatzpunkte es zum digitalen Klimaschutz gibt.

10425

Jens Gröger, Dipl.-Ing., Öko-Institut e.V. Berlin, Bereich Produkte und Stoffströme

Online, mit Zugangslink • Mittwoch, 22.03.23, 19.00-20.00 Uhr • 1 UStd. • 8,- EUR • Anmeldung bis 20. März



### Onlinevortrag: Hacking – wie digitale Angriffe ablaufen



Kaum eine Woche vergeht ohne Pressemeldung über digitale Angriffe auf IT-Systeme – mitunter mit drastischen Schäden und Folgen. Neben Unternehmen und staatlichen Akteuren werden häufig aber auch Privatpersonen zum Ziel von digitalen Angriffen. Wer sich effektiv davor schützen möchte, muss die Arbeitsweise von Hackern kennen. Um Zuhörer\*innen ganz ohne technische Vorkenntnisse zu sensibilisieren, zeigt dieser Web-Vortrag typische Einfallstore für Hacker in das Privatleben und veranschaulicht Angriffe, die im Alltag jeden von uns treffen könnten. Dabei werden Fragen beleuchtet wie: Kann ein Hacker mein Passwort knacken? Was ist überhaupt ein starkes Passwort? Wie können Daten sicher gelöscht werden? Moderne Suchmaschinen als Werkzeug für Hacker – Sind auch meine Daten betroffen und wie kann ich mich davor schützen?

10426

Davide Bove und Jonas Röckl, IT-Sicherheitsforscher an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg  
Joshua Schilling, IT-Sicherheitsforscher am CISA Helmholtz-Zentrum für Informationssicherheit

Online, mit Zugangslink • Montag, 03.04.23, 19.00-20.00 Uhr • 1 UStd. • 8,- EUR • Anmeldung bis 30. März

### Gendersensible Sprache

neu

Anne Will spricht von „Mitgliederinnen“, in der Bank bieten „Beratende“ statt Berater und Beraterinnen Serviceleistungen an, mit „Liebe Kolleg:innen“ werde ich zu einem Umtrunk eingeladen – oder heißt es etwa „Liebe Kolleg\*innen“? Gendergerechte Sprache ist innovationsfreudig, aber welche dieser vielen neuen Formen kann/soll/darf ich verwenden? Gibt es rechtliche Vorgaben?

Immitten der Genderdiskussion gibt der Vortrag einen Überblick über die gängigsten sprachlichen Phänomene und Ausprägungen. Ebenso wichtig ist es zu wissen, welche dieser Formen rechtsschreiblich korrekt sind und wie die rechtliche Lage aussieht, damit wir für uns selbst einen vernünftigen und dennoch sensiblen Umgang mit der gendergerechten Sprache ableiten können.

11110

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

10 - 25 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- Donnerstag, 04.05.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 8,- EUR • Anmeldung bis 28. April

Die Kurse **Interkulturelle Kompetenzen** und **LGBTQ+ - Mehr als Gendersprache** finden Sie auf Seite 41 f

### 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:

- die richtige Betonung, Modulation, Stimmklang, sprecherische Präsenz
- Lockerungs- und Atemübungen für eine ausdrucksvolle, leistungsfähige Stimme
- Individuelle Stimmfaltung, 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
- Samstag, 11.03.23, 15.00-18.00 Uhr • 4 UStd. • 20,- EUR incl. Skript • Anmeldung bis 08. März

Den Kurs **Die ausdrucksstarke Sprechstimme** finden Sie auf Seite 80

### 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.

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 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
- Mittwoch, 15.02.23, 18.00-20.15 Uhr • 3 UStd. • 31,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich
- Anmeldung bis 13. Februar



Quelle: Pixabay

### 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, Lehramts-Studentin Mathematik/Biologie

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 16.02.23, 19.00-20.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 14. Februar

50003

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik/Biologie

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 01.03.23, 19.00-20.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 27. Februar

50004

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik/Biologie

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 07.03. und Donnerstag, 09.03.23, 19.00-20.30 Uhr • 4 UStd. • 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 02. März

50005

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik/Biologie  
3 - 4 Teilnehmer\*innen

- Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 20.04.23, 19.00-20.30 Uhr
- 4 UStd. • 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich
- Anmeldung bis 18. April

### 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, Lehramts-Studentin Mathematik/Biologie

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 04.05.23, 19.00-20.30 Uhr • 4 UStd.

- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 02. Mai

### **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, Lehramts-Studentin Mathematik/Biologie

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 29.06.23, 19.00-20.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 27. Juni

### **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, Lehramts-Studentin Mathematik/Biologie

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 13.07.23, 18.30-20.45 Uhr • 6 UStd.
- 62,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 11. Juli

#### **Smartphone oder iPhone?**

Es kommt leider immer wieder zu falschen Kursbuchungen, weil der Unterschied zwischen Android-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 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 28.02.23, 9.30-11.00 Uhr • 6 UStd.
- 63,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 23. Februar

### **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 21.03.23, 9.30-11.45 Uhr • 6 UStd.
- 62,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 16. März

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

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 18.04.23, 9.30-11.45 Uhr • 6 UStd.
- 62,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 13. April

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

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 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
- 2 x dienstags, ab 16.05.23, 9.30-11.45 Uhr • 6 UStd.
- 62,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 11. Mai

## 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

Emmanouel Emmanouilidis

3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 18.02.23, 11.00-13.15 Uhr • 3 UStd. • 31,- EUR  
• Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 16. Februar

## 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, 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, 15.05.23, 14.30-16.45 Uhr • 3 UStd. • 31,- EUR  
• Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich  
• Anmeldung bis 11. Mai

## 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, 18.03.23, 10.00-14.45 Uhr (incl. 15 Min. Pause)  
• 6 UStd. • 61,- EUR • Anmeldung bis 16. März

## 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 Verichter von Millionen von Arbeitsplätzen.

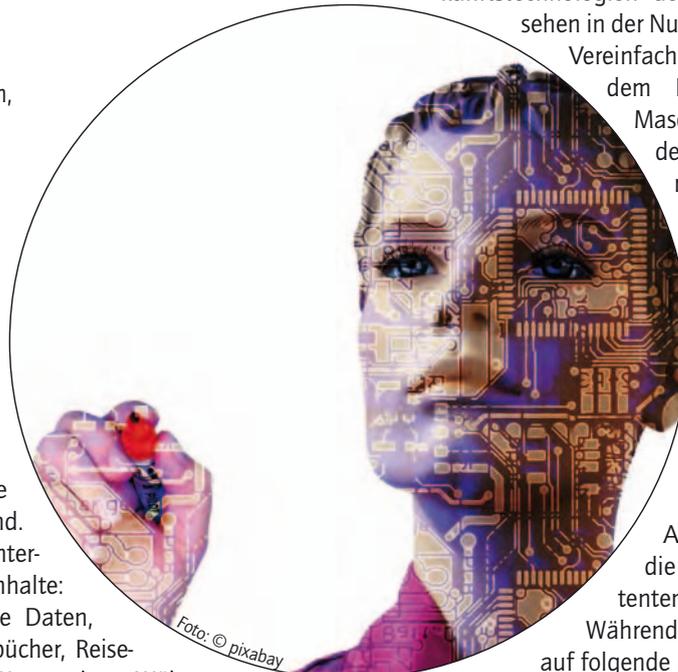
Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für KI stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar.

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

50032

Hartmut Nehme

1 - 10 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zuganglink  
• Dienstag, 09.05.23, 18.30-21.00 Uhr • 3 UStd.  
• 15,- EUR • Anmeldung bis 04. Mai



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



vhs Volkshochschule  
Bezirk Schwetzingen e.V.

Politik - Gesellschaft - Umwelt



Informel - Ausstellung Helga von Jena

Jenas Credo "Sehen, aber nicht erkennen"

Helga von Jena

## Politik/Bürgerliches Engagement

### Klimawandel vor der Haustür!

#### Was kann ich tun?

Blended Learning

Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz von der Politik. Dass die Auswirkungen des Klimawandels auch Deutschland betreffen, merken wir immer deutlicher, beispielsweise: vermehrte Hitzetage über 30 Grad, Dürren, Starkniederschlagsereignisse oder durch den steigenden Meeresspiegel.

Klimaschutz und Klimaanpassung sind heute auch eine zentrale Aufgabe der Kommunen. Um diese Aufgaben wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürger\*innen, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie sich in ihrem persönlichen Umfeld schützen und anpassen können. Diese Informationen vermittelt der innovative Kurs *klimatefit*. An sechs Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz und Möglichkeiten zur Vernetzung mit relevanten Akteur\*innen in der Kommune.

Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom BMWK im Rahmen der Nationalen Klimainitiative. Die Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

10419

Maren Axmann, Umweltpädagogin (B.A. Umweltbildung)

Schwetzingen, Volkshochschule und Online, mit Zugangslink

- 4 Termine mittwochs in Präsenz: 29.03., 19.04., 10.05. und 14.06.23 und 2 Termine dienstags online: 25.04. und 23.05.23, alle jeweils von 18.00-21.00 Uhr • 24 UStd.
- 20,- EUR • Anmeldung bis 24. März

### Onlinevortrag: Wie wir die Welt sehen – was negative Nachrichten mit unserem Denken machen und wie wir uns davon befreien

Nachrichten verfolgen uns immer und überall. Morgens im Radio, abends im Fernsehen und zwischendrin als Push-Nachricht auf dem Handy. Sie prägen unser Leben - viel mehr, als wir es ahnen. Nachrichten beeinflussen, wen wir wählen, wofür wir unser Geld ausgeben oder wie wir unsere Kinder erziehen. Sie bestimmen, wie wir uns fühlen, wenn wir morgens aufwachen und worüber wir nachdenken, wenn wir abends ins Bett gehen.

Tägliche Krisenmeldungen drücken nicht nur unsere Stimmung, sie verzerren unseren Blick auf die Welt. Wie entkommen wir dieser Negativ-Spirale? Indem wir Nachrichten anders konsumieren. Und indem wir anfangen, einander eine neue Art von Geschichten zu erzählen.

10428

Ronja von Wurmb-Seibel, Autorin, Filmemacherin und Journalistin



### Interkulturelle Kompetenzen

Workshop

Treffen Menschen aus unterschiedlichen Kulturen aufeinander, so verhält sich jede\*r erst einmal so, wie er oder sie kulturell geprägt ist. Von klein auf haben wir gelernt, was in unserer Gesellschaft als üblich, normal und richtig angesehen wird und auch, was abweichendes und unerwünschtes Verhalten ist. Üblich ist bei uns Deutschen, dass wir zu Terminen pünktlich kommen – lieber fünf Minuten zu früh als fünf Minuten zu spät – und normal ist es in den meisten Fällen, dass Kritik geradeheraus geäußert wird. Auf den ersten Blick ist es für uns seltsam, wenn uns andere Menschen bei der Begrüßung nicht in die Augen schauen und es fühlt sich für uns falsch an, nicht zu sagen, was man denkt. Diese Vorstellungen sind ein so fester Bestandteil unseres Lebens, dass wir sie völlig automatisch anwenden und nicht hinterfragen.

Aber wie schafft man es, andere Kulturen nicht nur aus der Perspektive der eigenen Prägung zu sehen? Ein Grundstein dafür ist das Arbeiten an der eigenen interkulturellen Kompetenz.

Während eine multi-ethnische Gesellschaft viele Chancen aufweist, steigt bei einigen eine gewisse Unsicherheit hinsichtlich der Kommunikation mit Personen von verschiedenen Kulturkreisen. Fokus dieses Workshops sind nicht nur die Auseinandersetzung und Sensibilisierung für den Umgang mit fremden Kulturen, sondern auch die Selbstreflexion über den eigenen Standpunkt.

In diesem Workshop wird durch die Beschäftigung mit kulturwissenschaftlichen Inhalten und interaktiver Partner- und Gruppenarbeit die Basis für eine erfolgreiche interkulturelle Kommunikation vermittelt.

10701

Annemarie Hezel

- 8 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x dienstags, ab 07.03.23, 18.30-20.45 Uhr • 12 UStd.
- 40,- EUR • Anmeldung bis 03. März

Den Kurs **Gendersensible Sprache** finden Sie auf Seite 36

### LGBTQ+ – Mehr als Gendersprache

Workshop

Die queere Community und mit ihr verbundene Themen sind weit diskutiert wie selten zuvor, aber es ist nicht so leicht mitzureden! Dieser Workshop bietet einen Einstieg in aktuelle Begriffe zum Thema Queer, beantwortet Ihre Fragen und hilft, sich im Umgang mit queeren Personen sicherer zu fühlen. Wir Menschen sind vielfältig und diese Vielfalt möchte heute beachtet werden – in der Sprache und damit in den Köpfen. Deswegen gibt es heutzutage viele verschiedene Bezeichnungen, um beispielsweise seine Sexualität oder Geschlechtszugehörigkeit auszudrücken.

Eine Sammelbezeichnung taucht im Sprachgebrauch, in den Nachrichten und auf Social Media immer häufiger auf. Dass die Kürzel etwas mit der Homosexuellen-Bewegung zu tun haben, kriegen die meisten noch zusammen. Doch was bedeutet das T und das Q in LGBTQ, LGBTQ+ oder gar LGBTQIA\*? Neben den Begriffsbestimmungen steht der gemeinsame Austausch im Vordergrund.



Persönliche Erfahrungen der Teilnehmenden sind gerne gesehen, aber nicht notwendig.

10702

Yvaen Hettinger

- 5 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 23.03.23, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 8,- EUR
- Anmeldung bis 21. März

## Erziehung/Familie

### PEKiP Gruppe - Einstiegskurs

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr

neu

Wünschen Sie sich gemeinsame Zeit mit Ihrem Baby ohne äußere Einflüsse? Erfreuen Sie sich an der Entwicklung Ihres Babys und möchten es gerne feinfühlig dabei begleiten? Wünschen Sie sich Zeit zum Austausch mit anderen Eltern? Und einen Rahmen, in dem Ihr Baby erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen kann?

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) als Konzept zur Entwicklungsbegleitung für Eltern und deren Babys im 1. Lebensjahr bietet diesen Rahmen. Ab der 4.-6. Lebenswoche treffen sich junge Eltern mit ihren Babys in Gruppen von max. 8 Eltern-Kind-Paaren. Spiel- und Bewegungsanregungen stehen im Mittelpunkt der PEKiP-Stunden, wobei immer die Kompetenzen und Bedürfnisse des Kindes im Vordergrund stehen. PEKiP unterstützt den Aufbau der positiven Beziehungen zwischen Eltern und Kind durch gemeinsames Erleben von Bewegung, Spiel und Freude. Die Kinder dürfen erste soziale Beziehungen zu Gleichaltrigen im Beisein der Eltern erleben, was wichtige Auswirkungen auf alle anderen Entwicklungsbereiche hat. Die Babys sind beim Spielen nackt. Das PEKiP-Jahr unterteilt sich in 4 Abschnitte, darum achten Sie bitte beim Anmelden auf die angegebenen Geburtsmonate (bzw. Entbindungstermin) bei den einzelnen Kursen. Bitte geben Sie beim Anmelden den Namen und das Geburtsdatum Ihres Kindes an.

**Für Eltern mit Babys, die im Dezember 2022 und Januar 2023 geboren sind.**

10520

Marion Güttler, Pekip-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x montags, ab 20.03.23, 14.30-16.00 Uhr • 20 UStd.
- 132,- EUR • Anmeldung bis 15. März

**Für Eltern mit Babys, die im Oktober und November 2022 geboren sind**

10521

Marion Güttler, Pekip-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x montags, ab 20.03.23, 16.15-17.45 Uhr • 20 UStd.
- 132,- EUR • Anmeldung bis 15. März

Die Kurse **Stillvorbereitung** und **Beikost** finden Sie auf Seite 56

### Online-Vortrag: Von der alten zur neuen gesellschaftlichen

neu



### Wahrnehmung von alleinlebenden Frauen

Jede zweite bis dritte Ehe geht in die Brüche, die Zahl der Alleinerziehenden steigt seit Jahren an und der Anteil der Einpersonenhaushalte liegt in Deutschland mittlerweile bei 42 Prozent – immer mehr Menschen leben dauerhaft allein. Trotz dieser weithin bekannten gesellschaftlichen Realität wird gerade die Frau ohne Partner von manchen noch immer als bemitleidenswerter „Sonderfall“ betrachtet. Dabei haben sich der Alltag und das Selbstbewusstsein der Solistinnen längst gewandelt. Einst als „Alte Jungfern“ oder „Egoistinnen“ geschmäht, waren alleinlebende Frauen seit jeher wichtige Pionierinnen der Moderne, oft traten sie für soziale Fortschritte ein: Von der gebildeten „Junggesellin“ im 19. Jahrhundert über das „Bürofräulein“ der Weimarer Republik und die ausgegrenzte „Ledige“ der 1950er Jahre bis zur „Single Frau“ von heute. So wie die gesellschaftlichen Bedingungen sich nach und nach änderten, so verschob sich auch die Stellung der Solistin im Gesamtgefüge. Eine Neubewertung ihres Lebensmodells ist nicht nur überfällig, sondern bereits im Gang. Langsam, aber sicher wird „Die Singuläre Frau“ als wichtige Akteurin der Gegenwart (an)erkannt.

So hat Katja Kullmann auch ihr Buch betitelt, in dem sie sich mit der gewandelten Wahrnehmung von alleinlebenden Frauen sehr inspirierend auseinandersetzt. Sie wird in diesem moderierten Webvortrag auch kurze Passagen aus ihrem Buch vorlesen.

10420

Katja Kullmann, Essayistin, Erzählerin und Journalistin

- Online, mit Zugangslink • Mittwoch, 01.03.23, 19.00-20.00 Uhr • 1 UStd. • 8,- EUR • Anmeldung bis 27. Februar

Weitere **Online-Vorträge** finden Sie unter den Rubriken **Rat & Tat** und **Gesundheit** auf den Seiten 30f und 61

### Weniger Stress für Eltern

Ein Kurs für Eltern

neu

Finanziert durch das STÄRKE-Programm des Landes Baden-Württemberg in Kooperation mit dem



Diakonischen Werk im Rhein-Neckar-Kreis, Schwetzingen. Bei den vielfältigen Herausforderungen von Eltern ist es nur verständlich, sich weniger Stress, aber mehr Gelassenheit und einen gewissen „Zeitwohlstand“ zu wünschen. In der heutigen Lebenswelt haben Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Mitgefühl einen besonderen Wert und können mehr Zufriedenheit in den Alltag bringen, sodass die zur Verfügung stehende Zeit positiver erlebbar wird. Es geht um den Aufbau einer Beziehungsqualität, die die Resilienzfähigkeit (Seelische Widerstandskraft) sowohl von Eltern als auch deren Kindern stärkt. Der Kurs umfasst 10 Einheiten mit diesen Themen:

- Eigene Grenzen besser spüren und sie mit freundlicher Klarheit setzen
- Umgang mit stressigen Situationen durch neu erworbenes Wissen
- Wie geschieht Versöhnung? Von der Kultivierung des Positiven
- Theoretischer Exkurs in die Neurobiologie: Wie verhält sich unser Gehirn bei Stress und wie können wir das ausbalancieren?

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

10522

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin

- 7 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x dienstags, ab 28.02.23, 19.30-21.00 Uhr • 20 UStd.
- Eintritt frei • Anmeldung bis 24. Februar

## Resilienztraining für Eltern

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

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 Kursaufbau bietet vielfältige Inhalte rund um die Themen Gedanken, Gefühle, Kommunikation und Respekt.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs ersetzt keinen Arzt und keine Therapie.

10523

Verena Müller

- 8 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x montags, ab 06.03.23, 19.00-20.30 Uhr • 6 UStd.
- 26,- EUR • Ermäßigte Gebühr für 2. Elternteil 15,- EUR
- Anmeldung bis 01. März

## 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? 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.



Quelle: Pixabay

Viele scheuen sich vor psychotherapeutischen Maßnahmen oder können einfach keine bis zu neun Monaten währende Wartezeit durchhalten, um einen Therapieplatz zu bekommen. Bis dahin kann sich so manche handfeste Krise oder sogar psychische Störung eingeschlichen haben. Die Lösung ist oft gar nicht so schwer, sie steckt meistens in einem selbst und manchmal ist ein Blick von außen äußerst hilfreich, um die eigenen Stärken und Möglichkeiten zu entdecken. Dafür wird nicht zwingend eine Psychotherapie benötigt. 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.

10524

Rebecca Lindner, Praxistrainerin Deeskalation, System. Coach

- 8 - 20 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 09.03.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 10,- EUR • Ermäßigte Gebühr für 2. Elternteil 5,- EUR
- Anmeldung bis 07. März

## Pubertät – Der Fortsetzungsabend

### Lösungsorientiertes Coaching für Eltern

Seminar

10525

Rebecca Lindner, Praxistrainerin Deeskalation, System. Coach

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 23.03.23, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd.
- 16,- EUR • Ermäßigte Gebühr für 2. Elternteil 10,- EUR
- Anmeldung bis 21. März

## „Ich will nicht lesen“

### Lern- und Lese-Probleme bei Kindern

Sehen – das ist ein sehr komplexer Vorgang, den der Mensch lebenslang erlernen muss. Die Grundlage für fehlerfreies Lesen und Schreiben ist eine gute Zusammenarbeit des Augenpaares und das Erkennen von Wortbildern. Woran liegt es, wenn immer mehr Schüler\*innen darineine Schwäche entwickeln?

Da sich Defizite in der Sehentwicklung nicht mit den üblichen Sehtests feststellen lassen, werden die tatsächlichen Ursachen oft nicht erkannt und die Symptome einer Lese-Recht-schreib-Schwäche (LRS) zugeschrieben.

Sehfunktionsstörungen können sich gerade bei Schulanfänger\*innen hinter Kompensationsmechanismen, wie schiefes Sitzen, „mit dem Finger lesen“, Kopf-Schief-Haltungen, kurzer Lese-/Schreibabstand, Buchstaben verwechseln oder

neu

neu

mangelnde Geschicklichkeit bei Ballspielen verstecken. Der Vortrag zeigt mögliche Ursachen, deren Auswirkung auf das Lesen lernen und stellt Möglichkeiten zur Verbesserung der visuellen Wahrnehmung vor.

30310

Uschi Haindl, Augenoptikermeisterin und Funktionaloptometristin

- 10 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 09.03.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 8,- EUR • Anmeldung bis 06. März

**Eltern-Kind-Kurs: Spielend Mathe üben mit den Zahlenmonsterchen**

Für Kinder der 2. Klasse

Ihr Grundschulkind benötigt Unterstützung in Mathematik? Ihr Kind ist von Arbeitsblättern und dem ständig extra Üben bereits genervt? Sie möchten gemeinsam spielerisch Mathematik üben?

Dann sind Sie in der Mathe-Spielewelt von Zahlandia genau richtig! Sie lernen die ZaMos (Zahlen-Monsterchen) und MaMos (Mal-Monsterchen) kennen, erkunden deren Spielwelt und bekommen die Zahlandia-Spielebox zum Losspielen! Von der Festigung der Grundlagen wie der Zahlzerlegung und des 10er-Übergangs bis hin zum Erlernen der Malreihen bekommen Sie Spiele an die Hand. In den sechs Einheiten werden die einzelnen Spiele aufeinander aufbauend erklärt. Wir spielen gemeinsam vor Ort und es ist genügend Zeit für Ihre Fragen.

Als Lerntherapeut und Grundschullehrer für Mathematik arbeitet der Dozent mit dem aus der Lerntherapie bewährten spielerischen Konzept und hat die Spielwelt von Zahlandia erfunden. Die Erfahrung zeigt, dass die Kinder die ZaMos und MaMos bereits nach kurzer Zeit lieben und Mathe noch einmal mit ganz anderen Augen sehen können. Über das spielerische Lernen kann Mathe in einem entspannteren und viel stressfreieren Umfeld stattfinden und erhält sogar einen spaßbringenden Kontext.

60710

Timo Storz

- 8 - 14 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 5 x freitags, 17.03., 31.03., 21.04., 05.05. und 26.05.23, 16.30-18.00 Uhr • 10 UStd. • 110,- EUR für einen Elternteil mit einem Kind, incl. Spielebox • Anmeldung bis 14. März



Dabei ist Streiten nichts Schlimmes! Eine gesunde Streitkultur, mit dem Ziel achtsam miteinander umzugehen und Kompromisse zu finden, ist wichtig und trägt zu Ihrer Gesundheit bei.

Sie sind bereit, konstruktiv streiten zu lernen? Sie wissen, was Sie wollen, möchten dies klar kommunizieren und etwaige Konsequenzen solcher Entscheidungen aushalten? Dann gibt Ihnen dieser Kurs Werkzeuge an die Hand, wie Sie an sich selbst arbeiten können.

10619

Dr. Hilka Labs-Dambach

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 04.03.23, 10.00-13.00 Uhr

- 4 UStd. • 27,- EUR incl. Skript • Anmeldung bis 01. März

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

Sie sind es leid, sich immer wieder „Ja“ oder „Nagut“ sagen zu hören, obwohl Sie eigentlich „Nein!“ meinen. Danach ärgern Sie sich wahn-

sinnig 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 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, 18.02.23, 10.00-13.45 Uhr • 5 UStd. • 33,- EUR incl. Skript • Anmeldung bis 15. Februar

**Psychologie**

**Streiten will gelernt sein Workshop**

Dauerharmonie ist eine schöne Illusion. Hin und wieder muss man sich sein Recht jedoch erstreiten. Leider nehmen Sie immer Reißaus, wenn sich irgendwo ein Streit anbahnt und wenn sich die Stimmen in einer Diskussion erheben, geben Sie lieber schnell nach? Sie streiten überhaupt nicht gern und bevor es eskaliert, nehmen Sie sich zurück? Das hat zur Folge, dass Sie oft das Gefühl haben auf der Strecke zu bleiben.

neu



Quelle: Pixabay

## Einfach entscheiden!

### Bei Schwierigkeiten Entscheidungen treffen Workshop

Immer wieder fällt es einem schwer, Entscheidungen zu treffen. Ständig begleitet einen 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 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
- Samstag, 20.05.23, 10.00-13.00 Uhr • 4 UStd. • 27,- EUR
- Anmeldung bis 17. Mai

## Geschwister im Spannungsfeld zwischen Nähe und Distanz



Die Geschwisterbeziehung ist bekanntlich die längste Beziehung, die wir im Leben haben. Es gibt keine andere Beziehungsform, die so eine große Vielfalt an Entwicklungsmöglichkeiten mit, für- und gegeneinander beinhaltet. Der Abend widmet sich den unterschiedlichsten Aspekten, die z.B. Nähe, Konkurrenz, Neid und Liebe in der Geschwisterbeziehung aufzeigen und welche Lebenswege sich daraus ergeben können.

10622

Ulrike Assmann-Bühler, Heilpraktikerin

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 03.05.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 14,- EUR
- Anmeldung bis 28. April

## 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 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, 23.06.23, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd. • 20,- EUR
- Anmeldung bis 20. Juni

## 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, 12.05.23, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd. • 20,- EUR
- Anmeldung bis 09. Mai

## Grundkurs Trauerbegleitung im Ehrenamt (nach BVT-Standard)

### Modul 1+2

#### Eine Fortbildung in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Rhein-Neckar-Süd

Möchten Sie Ihren Blickwinkel auf Trauerprozesse erweitern und Ihre Begleitungscompetenz für Trauernde stärken? Diese Fortbildung richtet sich an Frauen und Männer, die haupt- und/oder ehrenamtlich in der seelsorglichen Arbeit, in der Leitung von Trauer- und Hospizgruppen, in Beratungsstellen, im Kranken- und Pflegebereich Trauernde begleiten und mit trauernden Menschen in Kontakt sind. Viele haben bereits durch eigene Trauererfahrungen Einfühlungsvermögen und Kompetenz erworben, anderen in der Trauer beizustehen und sie zu begleiten. Was wir Ihnen mitgeben wollen, sind zusätzliche Kompetenzen und Qualifikationen, die es Ihnen ermöglichen, auf die Trauernden und auf sich selbst besser zu achten. Dies ist eine professionelle und vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg geförderte Fortbildung. Sie entspricht dem Standard des Bundesverband Trauerbegleitung e.V. (BVT e.V.) und ist von dort anerkannt. Förderung: Für diese Fortbildung können Sie Bildungsurlaub beantragen. Das Ministerium fördert mit 250,- EUR Ihre Teilnahme (Antrag dafür stellt die VHS).

10625

Tatjana Hartmann-Odemer, Systemische Beraterin & Supervisorin (SG), Heilpraktikerin für Psychotherapie und Mediatorin (IHK), langjährige Sterbebegleiterin (IGSL) sowie Trauerbegleiterin (BVT e.V.), Dozentin u.a. für die Qualifikation zum Sterbebegleiter/Trauerbegleiter  
Katja Postel, Heilpraktikerin, Systemische Therapeutin, Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin

## Nah versorgt ist weiter gedacht

TRINK ///  
WASSER

FuX ///  
ERDGAS

FERN ///  
WÄRME

Mehr als Energie

 Stadtwerke  
Schwetzingen

10-16 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
 • 8 Termine, mittwochs und donnerstags, 26./27.04., 10./11.05., 14./15.06. und 05./06.07.23, jeweils 9.00-17.00 Uhr (Pausen nach Absprache) • 80 UStd. • 1500,- EUR • Anmeldung bis 17. April

## Balance und innere Stärke in einer sich verändernden Welt

neu

Vortrag

„Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel neu setzen“. (Aristoteles)

Wir leben tatsächlich in stürmischen Zeiten. Wie können wir diesen konstruktiv begegnen und den beruflichen und privaten Herausforderungen weiter gewachsen sein, eine gute innere Balance finden? Dafür hat die Praxis der Achtsamkeit, die positive Psychologie und die Resilienzforschung einiges zu bieten.

Die gute Nachricht ist, dass unsere Resilienz ein Leben lang gestärkt werden kann. Der Vortrag bietet eine erste Einführung in das Thema und veranschaulicht des Weiteren die Inhalte des Resilienzseminars.

30108

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin und Shinrin Yoku Trainerin

10 - 20 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
 • Montag, 17.04.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 10,- EUR  
 • Anmeldung bis 13. April

Kurse zur **Entspannung** finden Sie auf den Seiten 56 ff

## Achtsamkeitsspaziergang

### Waldbaden – sich mit der Natur verbinden

Waldbaden ist mehr als nur ein Trend. 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. Der Wald als Schadstofffilter schenkt uns besonders reine Luft. Dies „freut“ die Lunge und lässt uns gut durchatmen. Der Atem wird bei unserem Spaziergang durch angeleitete, leicht nachvollziehbare Übungen nicht nur angeregt, sondern auch vertieft und bewusster. Im achtsamen, teils stillen Gehen „erden“ wir uns. Der Kopf wird freier und Entspannung stellt sich ein. Achtsamkeit vertieft das Erleben im gegenwärtigen Moment und stoppt Gedankenkreisläufe. Waldbaden schenkt Ihnen neue Impulse bzw. einen neuen Blick auf das Leben. Ein passendes Gedicht und kleine Ausführungen zur entsprechenden Landschaftskultur runden diesen Achtsamkeitsspaziergang ab.



### Waldbaden – den Frühling begrüßen

30111

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin und Shinrin Yoku Trainerin

8 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, außer Haus  
 • Donnerstag, 09.03.23, 14.00-16.00 Uhr  
 • 3 UStd. • 15,- EUR • Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung • Anmeldung bis 07. März

### Waldbaden – den Frühsommer begrüßen

30112

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin und Shinrin Yoku Trainerin

8 - 15 Teilnehmer\*innen  
 • Schwetzingen, außer Haus • Freitag, 12.05.23, 17.30-19.30 Uhr • 3 UStd.  
 • 15,- EUR • Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung  
 • Anmeldung bis 10. Mai

### Waldbaden – den Sommer begrüßen

Veranstaltung im Rahmen der BUGA23/ Sommerfrische Schwetzingen

30113

Gundula Sprenger, M.A., Shinrin Yoku Trainerin

8 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, außer Haus  
 • Mittwoch, 07.06.23, 18.00-20.00 Uhr • 3 UStd.  
 • 15,- EUR • Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung  
 • Anmeldung bis 06. Juni

### Waldbaden – den Hochsommer begrüßen

30114

Gundula Sprenger, M.A., Shinrin Yoku Trainerin

8 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, außer Haus  
 • Samstag, 08.07.23, 6.00-8.00 Uhr • 3 UStd. • 15,- EUR  
 • Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung • Anmeldung bis 05. Juli

Einen weiteren Kurs **Waldbaden – sich mit der Natur verbinden** finden Sie auf Seite 100. Das geht auch mit Rollator, Rollstuhl und Co.

## Philosophie

### Online-Kurs: Philosophie am Dienstagmorgen Antisemitismus bei Kant



Lese- und Gesprächszirkel

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

Im letzten Semester wurde Hannah Arendt „Über das Böse“ als aktueller Bezug zur politischen Lage angeboten. In diesem Semester wird ein allzu bekanntes Beispiel gegeben, an dem

man studieren kann, wie Vorurteile gegen bestimmte Gruppen dazu führen können, was Arendt mit dem Motto benannte: das hätte nie passieren dürfen, weil es nie mehr gut zu machen ist. Wir werden uns vor allem mit dem Beitrag der Philosophin Bettina Stangneth beschäftigen, die durch ihr Buch „Böses Denken“ bekannt geworden ist. Sie untersucht Kants Verhältnis zum Judentum und listet alle Aussagen auf, die in seinem Werk über das Judentum „schwarz auf weiß“ zu finden sind. Kant (1724-1804) charakterisierte das Judentum als „Nation der Betrüger“ und sagte Juden „Wuchergeist“ nach. Zudem behauptete er, dass sie reicher seien als Angehörige anderer Nationen und das Vertrauen missbrauchten, das ihnen der Staat schenkt, „unter dem sie Schutz finden“. Den jüdischen Glauben hielt er für Aberglauben. Doch habe Kant, schreibt die Preisträgerin, nicht den geringsten Versuch unternommen, seine Ansichten zu begründen. Er sei auf dem Niveau des bloßen Klischees geblieben, so Rezensentin Ursula Homann. Wesentlich geht es um die Frage, wie philosophische Aufklärung mit dem universalen Anspruch auf Gleichstellung aller Menschen im Korsett der Vorurteile gefangen blieb. Aufklärung und Antisemitismus – ist das nicht ein Widerspruch in sich? Es scheint unbegreiflich zu sein, dass sich die Verfechter von Autonomie und Menschenwürde zu antisemitischen und anti-judaistischen Äußerungen hinreißen ließen. Ist die Epoche der Aufklärung in die geistige Vorgeschichte von Auschwitz einzuordnen?

10801

Hans Th. Flory, M.A.

5 - 10 Teilnehmer\*innen • Online • 4 x dienstags, ab 07.03.23, 10.00-11.30 Uhr • 8 UStd. • 46,- EUR  
• Anmeldung bis 03. März

## Ausstellungen

### Ein Baum

Ausstellung des 15. Schwetzingener Foto-Salons vom 4. Februar bis 19. Mai

Bäume galten lange Zeit als Sinnbild für eine ewig intakte und verlässliche Natur. Sie sind ein unverzichtbares und weithin sichtbares Glied einer paradiesisch-irdischen Fauna, die uns



Quelle: Claus Marschner

Menschen und allen Tieren das Leben auf diesem Planeten seit Jahrtausenden ermöglicht. Oder gehört das schon der Vergangenheit an? Der Hunger der Menschen hat das irdische Paradies an den Rand der Existenz gebracht. Immer mehr Bäume fallen in immer heftigeren Unwettern. Immer mehr Bäume vertrocknen – vor unseren Augen. Immer mehr Bäume werden abgeholzt – vor unseren Augen.

Es lohnt sich, Bäume als vielfältige und großzügige Individuen zu betrachten. Die Teilnehmer\*innen des 15. Schwetzingener Foto-Salons haben dies im fotografischen Sinn getan und präsentieren jeweils in einer Großaufnahme und einem 9-teiligen Tableau ihre Sicht eines einzigen Baumes.

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, Manfred Walter, Sibylle Wegner, Marcus Woida.

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

20020

Leitung: Jessen Oestergaard, freier Fotograf

Schwetzingen, Galerie der Volkshochschule und Kulturzentrum, Franz-Danzi-Saal und Online, Youtube-Kanal der VHS • Vernissage: Samstag, 04.02.23, 16.00-18.00 Uhr • Eintritt frei

### Informel

Ausstellung Helga von Jena vom 24. Juni bis 31. August

neu

„Entscheidender Motor der Arbeitsweise von Helga von Jena ist die spontane Farb- und Formassoziation. Das bedeutet, dass Farben und Formen sich während des Malens intuitiv ergeben als Reaktion auf bereits vorhandene Farbspuren.“ (Aloisia Föllmer) Sehen ohne zu deuten - Sehen ohne zu erkennen - Sehsplitter, das sind Merkmale der Kunstrichtung Informel. Ihr Credo „Sehen, aber nicht erkennen“ setzt die Künstlerin auf anschauliche Weise um. Die vor Ort aufgenommenen Eindrücke sollen nämlich keinesfalls in den Dienst (Bild) extremer Anschauungen (Inhalt, Erzählung) gestellt werden. In einem durch lange Malprofession geübten Vorgang erfahren sie vielmehr eine Transformation, die die Autonomie des Bildganzen zum Ziel hat. Das vollendete Werk leugnet dann seine Herkunft von Gegenstandswahrnehmungen zwar nicht, hat sich aber von ihnen emanzipiert.

Nach dem Universitätsstudium in den Fächern Mathematik und Geschichte widmete sich Helga von Jena schon früh dem Studium der Malerei an den Akademischen Werkstätten, Maximiliansau und an der Kunstakademie Rhein-Neckar, Mannheim. Sie ist Mitglied der Gedok und des BBK Mannheim und erhielt 1995 den Welde-Kunstpreis.

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

20021

Helga von Jena

Schwetzingen, Galerie der Volkshochschule • Vernissage: Samstag, 24.06.23, 17.00 Uhr • Begrüßung: Gundula Sprenger, M.A., VHS-Leiterin • Einführung: Aloisia Föllmer, Kunsthistorikerin • Eintritt frei

# 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/Theater

### Die Erfindung der Wirklichkeit

neu

#### Autorenlesung

Mit seinem neuen Buch „Die Erfindung der Wirklichkeit“ taucht der bekannte Mannheimer Autor und Kunsthistoriker Helmut Orpel in die Welt der Kunstfälschungen ein.

„Warum werden dreistellige Millionensummen für Kunstwerke gezahlt, die doch nur in verborgenen Depots lagern?“ fragt Journalistin Kronberg den Wormser Museumsdirektor.

Dieser hat auch schnell eine Antwort parat: „Mit keiner anderen Ware kann auf eine solch perfekte Weise kriminelles Geld in den legalen Wirtschaftskreislauf fließen. Was hat es mit dem Gemälde „Floß der Medusa“ auf sich? Und kann sich wirklich mit der Verlagerung der Energieproduktion in den Weltraum die Klimakatastrophe aufhalten lassen? Orpel, der gut zwei Jahrzehnte auf Kunstmessen und für Kunstzeitschriften unterwegs war, schreibt in seinem vierten Kunstkrimi über Fälscherwerkstätten in großem Stil, frustrierte Fachleute, prominente Gutachter, die sich kaufen lassen und die einen gigantischen Markt bedienen. Lauschen Sie bei einem Glas Wein o.a. der hochspannenden Story.



20110

Dr. Helmut Orpel, Kunsthistoriker, Schriftsteller und Journalist  
Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 15.03.23,  
19.00-20.15 Uhr • 2 UStd. • 12,- EUR Abendkasse  
• Anmeldung bis 14. März

### Das Chawwerusch-Theater spielt „Alte Sorten“

neu

In Kooperation mit der „Bücherinsel“, dem Evangelischen Diakonieverein, dem Sachgebiet Familie der Gemeinde Plankstadt, dem Generationenbüro der Stadt Schwetzingen

Der Roman „Alte Sorten“ schaffte es binnen weniger Wochen auf die SPIEGEL-Bestsellerliste und hielt sich dort von 2020 bis 2021 fast zwei Jahre ununterbrochen. Weit mehr als über eine Viertelmillion Leser\*innen allein im deutschsprachigen Raum, die Übersetzungen ins Englische und Niederländische wurden ebenfalls große Erfolge.

Es ist die Geschichte zweier Frauen. Beide sind sie Außenseiterinnen und Grenzgängerinnen, unangepasst, enturzelt, abgestempelt. Aber auch sie selbst haben sich außerhalb der Gesellschaft, der Familie, des Dorflebens gestellt.

Die minderjährige Sally ist aus der Psychiatrie abgehauen. Zufällig trifft sie auf Liss, eine Mittfünfzigerin, die alleine einen Bauernhof bewirtschaftet und die die Ausreißerin vorübergehend bei sich aufnimmt. Beide reden nicht viel, denken sich aber ihr Teil. Da Liss Sally in Ruhe lässt, weder erziehen noch bessern will, bleibt die junge Frau auf dem Hof. Sie beginnt, selbst zuzupacken, liest Kartoffeln, pflückt alte Obstsorten, öffnet ihre Sinne und sich selbst. Auch Liss findet langsam Worte für ein dunkles Geheimnis, das sie in sich trägt und umtreibt.

Spannende, fast krimihafte Elemente, leise und lichte Momente, hochdramatische Ereignisse und hoffnungsvolle Augenblicke wechseln sich ab. „Alte Sorten“ zeigt zugleich mit starken rauen Tönen und sanfter Stille die berührende Annäherung und Entwicklung zweier einsamer, aber auch freiheitsliebender Frauen.

Buch: Ewald Arenz/Regie und Bühnenfassung:  
Walter Menzlaw/Darsteller: Felix S. Felix, Ann-Kathrin Kuppel  
www.chawwerusch.de

20300

80 - 120 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Kulturzentrum,  
Franz-Danzi-Saal • Sonntag, 23.04.23, 16.00-17.30 Uhr  
• 2 UStd. • 20,- EUR Tageskasse, 15,- EUR im Vorverkauf  
• Kartenvorverkauf ab 27.02.23 bei der Bücherinsel und im  
Anmeldezentrum der VHS

## Plastisches/Textiles Gestalten

### 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 dienstags, ab 18.04.23, 16.00-18.15 Uhr • 6 UStd.  
• 40,- EUR zzgl. Materialkosten (Diese werden direkt mit der  
Kursleiterin verrechnet.) • Anmeldung bis 13. April

## 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.

20710

Birgit Drixler, Kunsterzieherin

5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Samstag, 22.04.23, 9.00-13.30 Uhr • 6 UStd. • 29,- EUR  
incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister:  
24,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 20. April

## Zeichnen

### mit Bleistift, Kohle, Pastell und mehr

Linien, Flächen, Körper, Strukturen, Stilleben, Landschaften, Porträts zeichnen und die Handhabung zeichnerischer Mittel mit Bleistift, Kohle und Pastellkreide, 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 14.02.23, 19.00-21.00 Uhr • 27 UStd.
- 97,- EUR • Anmeldung bis 13. Februar

### 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 (diese werden vom Dozenten gestellt).

Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer und Papier A4 oder A3.

20722

Christian Schura

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • 9 x donnerstags, ab 02.03.23, 19.15-20.45 Uhr
- 18 UStd. • 84,- EUR
- Anmeldung bis 27. Februar

## Aquarellmalerei

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

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 15.02.23, 19.00-21.00 Uhr • 27 UStd.
- 97,- EUR • Anmeldung bis 14. Februar

## Aquarellmalerei am Wochenende

20725

Vincenzo Di Tommaso, Künstler

- 7 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 03.03., 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 04.03.23, 15.00-18.00 Uhr • 8 UStd. • 35,- EUR • Anmeldung bis 28. Februar

20726

Vincenzo Di Tommaso, Künstler

- 7 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 14.04., 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 15.04.23, 15.00-18.00 Uhr • 8 UStd. • 35,- EUR • Anmeldung bis 10. April

20727

Vincenzo Di Tommaso, Künstler

- 7 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 16.06., 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 17.06.23, 15.00-18.00 Uhr • 8 UStd. • 35,- EUR • Anmeldung bis 12. Juni

Mal- und Zeichenkurse für Kinder finden Sie unter Jugendkunstschule, Seite 11 f

## Der Malsalon

### Für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Ein Samstagnachmittag, an dem Sie sich in einer netten Gruppe ungestört und mit viel Freude Zeit für das Malen nehmen. Lassen Sie uns auf Entdeckungsreise gehen.

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.



Quelle: Pixabay

## Nah versorgt ist weiter gedacht

TRINK ///  
WASSER

FuX ///  
ERDGAS

FERN ///  
WÄRME

Mehr als Energie

Stadtwerke  
Schwetzingen

20728

Eva Clemens, Künstlerin

- 5 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 20.05.23, 14.00-17.00 Uhr • 4 UStd. • 30,- EUR
- Anmeldung bis 17. Mai

## Formen des Ausdrucks – Malen erleben Begleitetes Malen

neu

Begleitetes Malen bietet die Möglichkeit, sich selbst wahrzunehmen durch die Wirkung der Farben und Formen des entstehenden Bildes. Malen nach der eigenen Intuition und dabei begleitet zu werden, fördert die Selbstwahrnehmung und stärkt das Selbstbewusstsein. Es ist eine Selbsterfahrung der eigenen Kreativität, welche die Freude an der eigenen Lebendigkeit spürbar werden lässt.

Malen kann auch Veränderung schaffen und der Persönlichkeitsentwicklung dienen. Das begleitete Malen bietet für Ungeübte und Geübte die Möglichkeit, das Malen für sich selbst neu zu entdecken. Die Bilder werden nicht bewertet oder interpretiert. Mitzubringen ist Malkleidung.

20732

Ingrid Meierhöfer, Kunsttherapeutin und Coach

- 4 - 6 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Atelier Manske Schwetzingen, Malatelier, EG • 3 x mittwochs, ab 08.03.23, 18.30-20.30 Uhr • 7 UStd. • 45,- EUR • Anmeldung bis 03. März

## Musizieren/Tanzen

### Fit im Alter bleiben – Seniorentanz betreiben Für alle Junggebliebenen 50/60/70+

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 04.03.23, 15.00-16.30 Uhr • 8 UStd. • 32,- EUR • Anmeldung bis 01. März

20524

Adelheid Beigel

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 5 x samstags,

ab 22.04.23, 15.00-16.30 Uhr • 10 UStd. • 40,- EUR

- Anmeldung bis 18. Mai

20525

Adelheid Beigel

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x samstags, ab 01.07.23, 15.00-16.30 Uhr • 8 UStd.
- 32,- EUR • Anmeldung bis 27. Juni

### 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, Hebel-Gymnasium
- 15 x donnerstags, ab 16.02.23, 20.00-21.30 Uhr • 30 UStd.
- 110,- EUR • Anmeldung bis 13. Februar

### 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, Hebel-Gymnasium
- 15 x donnerstags, ab 16.02.23, 18.15-19.45 Uhr • 30 UStd.
- 110,- EUR • Anmeldung bis 13. Februar

## Fotografieren

### Grundlagen der Fotografie für Einsteiger\*innen Kompaktkurs am Samstag

neu

Ein Klick auf den Auslöser und fertig ist das Bild! Dank moderner digitaler Technik gelingt der Einstieg in die Welt der Fotografie und die Ergebnisse sind meistens ganz ok. Doch je länger man fotografiert, desto eher stellt man womöglich fest, „dass da mehr geht“.

Blenden- oder Zeitautomatik, manuelle Einstellungen? Was setze ich wann ein? Um diese Unklarheiten zu klären, ist dieser Kurs gedacht. 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 • Samstag, 25.03.23, 9.30-16.15 Uhr (incl. 45 Min. Pause) • 8 UStd. • 57,- EUR • Anmeldung bis 23. März



Quelle: Marco Montalbano

## 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 unterhaltsamen 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 27.02.23, 18.30-21.30 Uhr • 8 UStd.
- 58,- EUR • Anmeldung bis 23. Februar

## Einführung in die Fotografie mit der System- und Spiegelreflexkamera – Teil 2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen des Kurses Nr. 21111 gedacht, die die Praxis und Routine mit ihrer Kamera weiter vertiefen 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 20.03.23, 18.30-21.30 Uhr • 8 UStd.
- 58,- EUR • Anmeldung bis 16. März

## Altes Glas und neue Looks



Spiegellose Systemkameras, auch DSLM (Digital Single Lens Mirrorless) oder CSC (compact system camera) genannt, ordnen die Objektive näher am Sensor an als Spiegelreflexkameras. Diese konstruktive Eigenschaft hat eine sehr positive „Nebenwirkung“: mit preisgünstigen Adaptern können etliche ältere Optiken angesetzt werden, also z.B. ältere Objektive von Spiegelreflex-Kameras, die auf dem Gebrauchtmart preisgünstig zu erstehen sind. Spitzenleistungen in Auflösung, Schärfe und Kontrast oder effektive Beseitigung von Bildfehlern darf man von solchen Kombinationen nicht erwarten - im Gegenteil. Gerade die optisch-physikalischen Schwächen können

aber zu reizvollen Bildern führen. Pflanzen, kleine Gegenstände, Kunstwerke, Architektur, sogar Porträts lohnen den Versuch. Für diesen Workshop sollten Sie die Grundlagen der Fotografie beherrschen und Lust am Experimentieren haben. Bringen Sie bitte Ihre eigene Kamera und Ihr wertvolles „Altglas“ samt Adapter mit oder lassen sich von den Kombinationen aus dem Vorrat des Referenten inspirieren.

21113

Gerhard Thorn

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 11.03.23, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause)
- 8 UStd. • 57,- EUR • Anmeldung bis 09. März

## 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.

21114

Gerhard Thorn

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 01.04.23, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause)
- 8 UStd. • 57,- EUR • Anmeldung bis 30. März

## Blickpunkt Natur

Naturfotografie und -beobachtung im NSG Hirschacker  
in Kooperation mit dem NABU



Tauchen Sie mit uns ein in die faszinierende Landschaft der Binnendünen, diesmal bei Hirschacker! Von unserem Naturschutzwart Frank-Thomas Nürnberg erfahren Sie Spannendes über die Fauna und Flora unserer heimischen Binnendünen. Unser Fotodesigner Ulrich Oberst gibt Ihnen hilfreiche Tipps, wie Sie bessere Bilder machen. Wir machen gemeinsam eine lehr- und spannungsreiche Exkursion in die Jahrtausende alte Dünenlandschaft bei Hirschacker. Die Motive reichen von seltenen Vogelarten über verschiedene Insekten bis zu abstrakten Formen im Totholz oder trockenen Sand. Lassen Sie sich überraschen, was die Natur vor unserer Haustüre zu bieten hat.

## Nähe ist unsere Stärke

### Kundenzentrum

Tel. 0800 / 5135139\*  
Kundenzentrum@sw-schwetzingen.de  
(\* Kostenlos aus dem deutschen Festnetz)  
Scheffelstraße 16  
68723 Schwetzingen

Mehr als Energie

Stadtwerke  
Schwetzingen

Sie benötigen feste Schuhe, lange Hosen und Mückenschutz sowie dem Wetter angepasste Oberbekleidung. Wenn vorhanden, bitte Smartphone mitbringen und vorab die Apps „Flora Incognita“ und „Nature Free Europe“ installieren. Auch eine Lupe kann von Nutzen sein. Bitte denken Sie an genügend Akkus und Speicherkarten für Ihre Kameras. Ein stabiles Stativ hilft Ihnen in Ruhe Ihr Bild zu komponieren. Wir finden Motive von Makro bis Tele, packen Sie ein, was Ihnen am meisten Freude bereitet. Auch ein Fernglas kann Ihnen gute Dienste leisten. Stative können bei den Kursleitern ausgeliehen werden, bitte melden Sie sich bei Bedarf bereits bei Ihrer Anmeldung.

21115

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

Frank-Thomas Nürnberg, NABU

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, außer Haus
- Donnerstag, 04.05. und Mittwoch, 17.05.23, 18.00-21.00 Uhr • 8 UStd. • 67,- EUR • Anmeldung bis 02. Mai

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

## Blickpunkt Natur

Naturfotografie- und beobachtung im NSG

Wagbachniederung in Kooperation mit dem NABU

Kommen Sie mit uns in die großartige Landschaft der Wagbachniederung mit ihrer faszinierenden Vogelwelt! Von unserem Naturschutzbeauftragten Ulrich Mahler erfahren Sie Spannendes über die Fauna und Flora dieses einzigartigen Flachwassergebiets. Unser Fotodesigner Ulrich Oberst gibt Ihnen hilfreiche Tipps, wie Sie bessere Bilder machen.

Wir machen gemeinsam eine lehr- und spannungsreiche Exkursion in dieses relativ junge Naturschutzgebiet bei Waghäusel.

Zu unseren Motive zählen zahlreiche Vogelarten, aber auch Reptilien und kleine Säugetiere könnten uns begegnen. Lassen Sie sich überraschen, was die Natur vor unserer Haustüre zu bieten hat.

Sie benötigen feste Schuhe, vielleicht lange Hosen und Mückenschutz sowie dem Wetter angepasste Oberbekleidung. Bitte denken Sie an genügend Akkus und Speicherkarten für Ihre Kameras.

Ein stabiles Stativ hilft Ihnen, in Ruhe Ihr Bild zu komponieren. Wir finden Motive von Makro bis Super-Tele, packen Sie ein, was Ihnen am meisten Freude bereitet. Auch ein Fernglas kann Ihnen gute Dienste leisten. Stative können bei den Kursleitern ausgeliehen werden, bitte melden Sie sich bei Bedarf bereits bei Ihrer Anmeldung.



21116

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

Ulrich Mahler, NABU

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, außer Haus
- Montag, 22.05. und Dienstag, 30.05.23, 18.00-21.00 Uhr
- 8 UStd. • 67,- EUR • Anmeldung bis 18. Mai

## 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.

Bitte eigene Kamera mit Weitwinkel- und Teleobjektiv, ein stabiles Stativ sowie geladene Akkus und ausreichend Speicherkarten mitbringen. Stabile Stative können beim Kursleiter ausgeliehen werden, bitte bei der Anmeldung mit angeben. Bitte kleiden Sie sich witterungsgerecht, der Kurs findet auch bei Nieselregen statt!

21117

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- Schwetzingen, außer Haus • Freitag, 05.05., 18.00-22.00 Uhr und Mittwoch, 10.05.23, 18.00-20.00 Uhr • 8 UStd.
- 57,- EUR • Anmeldung bis 02. Mai

## Das Großkraftwerk in der blauen Stunde

Industriekultur in der Metropolregion

Die Fotografie in der Blauen Stunde und bei wenig Licht hat einen besonderen Reiz. Sie erfordert meist lange Belichtungszeiten und ist ein spannungsreiches Feld für fotografische Versuche. Gleichzeitig sorgt die Entschleunigung für einen Ausgleich zum hektischen Alltag. Der Industriekomplex des Großkraftwerks erscheint in einem ganz anderen Licht und wirkt zu dieser Zeit besonders reizvoll. Wir betrachten die technischen Voraussetzungen, schauen auf die Ausrüstung und suchen die interessanten Perspektiven beim Großkraftwerk.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera, Fernauslöser und ein stabiles Stativ mit, sowie geladene Akkus und ausreichend Speicherkarten. Weitere nützliche Helfer sind eine kleine Taschenlampe, Regenschutzhülle für die Kamera (Plastiktüte und Schere reichen auch), Wasserwaage zum Aufstecken auf den Blitzschuh (evtl. hat Ihre Kamera bereits eine Wasserwaage eingebaut).




Quelle: Uli Oberst

Bitte kleiden Sie sich witterungsgerecht, wir starten auch bei Nieselregen! Stabile Stativ können beim Kursleiter ausgeliehen werden.

21118

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

Schwetzingen, außer Haus • Dienstag, 16.05., 19.00-22.00 Uhr und Dienstag, 23.05.23, 18.00-21.00 Uhr  
• 8 UStd. • 57,- EUR • Anmeldung bis 11. Mai

### Workshop Architekturfotografie: Fassaden erzählen Geschichten

neu

In diesem Workshop werden die Fassaden unserer Stadt in den Fokus genommen – alle Fassaden, die zum Gesamtbild Schwetzingens beitragen. Dabei sind markante Teile eines Mauerwerks eines alten Bauernhauses im Stadtkern genauso erwünscht wie eine Betonfassade eines Neubaus oder ein Ausschnitt der Moscheeaußenwand.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera, geladene Akkus und ausreichend Speicherkarten mit.

21119

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Samstag, 01.07., 10.00-17.00 Uhr (incl. 60. Min. Pause) und  
Dienstag, 11.07.23, 18.00-21.00 Uhr • 12 UStd. • 85,- EUR  
• Anmeldung bis 29. Juni

Kurse zur **digitalen Bildbearbeitung** finden Sie auf Seite 88



A large yellow advertisement for SWR1. At the top, the SWR1 logo is displayed in large, bold, black letters. Below the logo is a photograph of a grey cat wearing black sunglasses and holding a guitar. The background is yellow with white stars and radiating lines. At the bottom, the text "DIE GRÖßTEN HITS ALLER ZEITEN." is written in white on a black background. Below that, "SWR1.DE" is written in black on a white background. At the very bottom, in small black text, it says "SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de".

Gesundheit



Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.

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

## Essen & Trinken/Gesunde Ernährung

### Die Stillvorbereitung

neu

#### Ernährung in den ersten Lebensmonaten (und darüber hinaus)

Die Geburt des eigenen Kindes ist eins der intensivsten Erlebnisse. Darauf bereiten sich alle werdenden Eltern vor. Direkt nach der Geburt beginnt der nächste, völlig neue Lebensabschnitt: Die Stillzeit. Ein neuer Mensch ist auf der Welt, der ab der ersten Sekunde seines Lebens darauf angewiesen ist, umsorgt, versorgt und ernährt zu werden. Das Stillen kann in dieser Lebensphase eine zentrale Rolle spielen. Der Kurs gibt faktenbasierte Informationen über die Stillvorbereitung, die Stillbegleitung in der Wochenbettzeit, Stilltechniken, Schmerzen beim Stillen, anatomische Besonderheiten, Zunahme des Kindes, dem Stillen in der Nacht.

Die Referentin ist bindungsorientierte Familienbegleiterin mit Kompetenzschwerpunkt Stillen und Fachkraft für Formula ernährte Säuglinge.

30510

Denise Brenzinger

- 6 - 14 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 18.03.23, 15.00-17.00 Uhr • 3 UStd. • 18,- EUR
- Teilnahme für Partner\*in frei • Anmeldung bis 15. März

30511

Denise Brenzinger

neu

- 6 - 14 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 13.05.23, 15.00-17.00 Uhr • 3 UStd. • 18,- EUR
- Teilnahme für Partner\*in frei • Anmeldung bis 08. Mai

**Pekip-Einstiegskurse** finden Sie auf Seite 42

### Der Beikoststart

neu

#### Ernährung im ersten Lebensjahr

Das Thema Beikost ist oft von Unsicherheiten begleitet: Wann ist der richtige Zeitpunkt gekommen, um mit der Beikost zu starten? Isst mein Kind jetzt auch genug? Benötigt es weiterhin Milch? Was ist besser – Brei oder BLW (Baby-led weaning = Breifreibaby)? Beikost soll Spaß machen – und zwar immer. Ein entspannter Beikoststart ermöglicht Eltern und Kind Freude beim Essen. Im Seminar erfahren Sie mehr über Beikostreifezeiten, die Angst vor dem Verschlucken, verantwortungs- und respektvolle Beikost, ungeeignete Lebensmittel, Einführung von Wasser und Getränken. Isst das Kind nichts oder wenig? Und Sie erhalten aktuelle Empfehlungen zur Allergieprävention.

Die Referentin ist bindungsorientierte Familienbegleiterin und Fachkraft für Formula ernährte Säuglinge.

30512

Denise Brenzinger

- 6 - 14 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 25.03.23, 11.00-12.30 Uhr • 2 UStd. • 18,- EUR
- Teilnahme für Partner\*in frei • Anmeldung bis 22. März

30513

Denise Brenzinger

neu

- 6 - 14 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 26.05.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 18,- EUR
- Teilnahme für Partner\*in frei • Anmeldung bis 22. Mai

### Die Kochkurse

- Fischgerichte
- Spargelgerichte
- 7 Tage - 7 Gerichte
- Spanische Tapas
- Indische Küche
- Türkische Küche
- Vegane Küche



finden Sie unter **Plankstadt**, Seite 105f

## 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.

30110

Ute Schleich, Atemtherapeutin nach Ilse Middendorf und Musikerin

- 7 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 22.04.23, 15.00-18.00 Uhr • 4 UStd. • 26,- EUR
- Anmeldung bis 19. April

30117

Ute Schleich, Atemtherapeutin nach Ilse Middendorf und Musikerin

- 7 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 07.07.23, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 26,- EUR
- Anmeldung bis 04. Juli

### Atem und Meditation

#### Zum Wohlfühlen und neue Energie schöpfen

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 01.03.23, 18.15-19.30 Uhr • 17 UStd.
- 79,- EUR • Anmeldung bis 24. Februar

## 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 08.05.23, 20.00-21.30 Uhr • 16 UStd.
- 89,- EUR • Anmeldung bis 03. Mai

Den Kurs **Balance und innere Stärke in einer sich verändernden Welt** und **Achtsamkeitsspaziergänge** finden Sie auf Seite 46

## 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 08.05.23, 18.45-19.45 Uhr • 11 UStd. • 71,- EUR • Anmeldung bis 03. Mai

30121

Thorsten Ehrenberger,  
Dipl.-Psychologe

- 5 - 6 Teilnehmer\*innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 01.07.23, 10.30-17.30 Uhr
- 8 UStd. • 41,- EUR
- Anmeldung bis 28. Juni

## Atem und Meditation in der Natur neu

### Der Outdoorkurs

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. Der Kontakt mit der Natur bringt das Gefühl von Verbundenheit und Gleichgewicht, gibt

Energie und lässt langsamer und tiefer atmen. Mit unterschiedlichen Atemtechniken (z.B. wie Bauchatmung, Herzkohärenz, Wechselatmung), Zen- und Qi Gong Übungen und vielen Meditationen kommen Sie wieder zur 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. Ein Folgekurs ist möglich.

30122

Anna Dobiasz

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, außerhalb
- 5 x mittwochs, ab 01.03.23, 9.30-11.00 Uhr • 10 UStd.
- 50,- EUR • Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.
- Anmeldung bis 24. Februar

## Sanfte Arbeit mit Meridianen

### Hilfe zur Selbsthilfe

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 Prechtl, Kinesiologin und Gesundheitsmanagement

- 6 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 4 x mittwochs, ab 03.05.23, 20.00-21.00 Uhr • 5 UStd. • 34,- EUR • Anmeldung bis 28. April

## 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.



Quelle: Pixabay

30124

Ute Prechtel, Kinesiologin und Gesundheitsmanagement

- 5 - 6 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x mittwochs, ab 01.03.23, 20.00-21.00 Uhr • 8 UStd.
- 59,- EUR • Anmeldung bis 24. Februar

### Traum-Yoga

neu

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

Möchten Sie Abstand vom Tagesgeschehen gewinnen und tiefere Einsichten über sich gewinnen? Traumyoga ist eine uralte tibetische Praxis, die in der Tradition des buddhistischen Vajrayana steht. Das Traumyoga dient dem Erlernen eines wachen Bewusstseinszustands während des Traumschlafs. Erfahren Sie etwas über die Natur des Traums, der Energiekörper, Nadis und Chakras und wie das Ziel der geistigen Klarheit während sonst unbewusster Phasen angestrebt werden kann. Möchten Sie sich näher kennenlernen und mit eigenen Träumen die Zukunft gestalten? Sich der Traum-Welt experimentell zu öffnen, ist der Königsweg zum Unterbewussten. In der Traumwelt ist alles möglich.

Die im Traum erlebten Bilder, Handlungen und Gefühle verbergen meist symbolische Botschaften. Diese können durch einfaches Malen, was jede\*r kann, bewusster werden. Dazu verbinden wir Hatha-Yoga mit einer Anfangsentspannung, Asanas und runden wieder mit einer Entspannung ab.

Bringen Sie zum ersten Treffen, wenn möglich, gleich einen Traum mit. Der Austausch ist inspirierend und findet im geschützten Rahmen statt. Am besten tragen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und bringen sich Papier und Stifte, stilles Wasser und eine Matte mit.

30125

Regina Oni-Weber, Yoga-Lehrerin

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x freitags, ab 03.03.23, 18.00-19.30 Uhr • 10 UStd.
- 50,- EUR • Anmeldung bis 01. März

### Flying Mat in der Natur

#### Lach-Yoga mit Singen und Tanzen

neu

Für diesen Kurs treffen wir uns bei gutem Wetter in der Natur. 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. Denn „Lachen ist die beste Medizin“, sagt schon der Volksmund. Die abschließende 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.

30126

Regina Oni-Weber, Yoga-Lehrerin

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, außerhalb
- Samstag, 13.05.23, 15.00-17.00 Uhr • 3 UStd. • 15,- EUR
- Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.
- Anmeldung bis 10. Mai

### 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.

30132

Susanne L. Mai

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 9 x dienstags, ab 14.02.23, 18.00-19.20 Uhr • 16 UStd.
- 87,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 09. Februar

30133

Susanne L. Mai

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 9 x dienstags, ab 16.05.23, 18.00-19.20 Uhr • 16 UStd.
- 87,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 11. Mai

30134

Susanne L. Mai

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 9 x dienstags, ab 14.02.23, 19.30-20.50 Uhr • 16 UStd.
- 87,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 09. Februar

30135

Susanne L. Mai

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 9 x dienstags, ab 16.05.23, 19.30-20.50 Uhr • 16 UStd.
- 87,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 11. Mai

### Chakra-, Vipassana- 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
- 8 x mittwochs, ab 15.02.23, 20.00-21.30 Uhr • 16 UStd.
- 85,- EUR • Anmeldung bis 10. Februar

## 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 Sitzerrhöhung) sowie Mineralwasser und Schreibzeug mit. Ein Merkblatt wird am Schluss ausgeteilt.

30139

Martin Noll, Dipl.-Soziologe

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 01.07.23, 14.00-18.00 Uhr • 5 UStd. • 41,- EUR
- Anmeldung bis 27. Juni

## 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
- Dienstag, 08.08. bis Donnerstag, 10.08.23, 11.00-12.15 Uhr
- 5 UStd. • 63,- EUR • Anmeldung bis 03. August



## Qi Gong

### Das Spiel der 5 Tiere - Wuzhin Daoin

#### Teil 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 06.03.23, 19.30-20.30 Uhr • 13 UStd.
- 67,- EUR • Anmeldung bis 01. März

## Qi Gong

### Das Spiel der 5 Tiere - Wuzhin Daoin - Teil 2

#### Aufbaukurs

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)

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisstand des Kurses „Spiel der 5 Tiere, Teil 1“.

Keine Krankenkassenförderung

30229

Karin Posmyk

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x freitags, ab 03.03.23, 10.15-11.30 Uhr • 17 UStd.
- 84,- EUR • Anmeldung bis 28. Februar

## Nähe ist unsere Stärke

**Kundenzentrum**  
Tel. 0800 / 5135139\*  
Kundenzentrum@sw-schwetzingen.de  
(\*Kostenlos aus dem deutschen Festnetz)  
Scheffelstraße 16  
68723 Schwetzingen

Mehr als Energie  
 **Stadtwerke  
Schwetzingen**

## Bewegung/Fitness

### Pilates

#### Für Einsteiger\*innen

neu

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden.

Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert. Pilates ist für alle gut, die ihre Beweglichkeit aktivieren und erhalten wollen. Jede Einheit beginnt mit einem achtsamen Ankommen. Darauf folgen abwechslungsreiche Übungen, die die Körpermitte kräftigen, beweglicher machen und die Konzentration fördern. Durch die Verbindung zur Pilates-Atmung kommen Sie auch geistig zur Ruhe. Die entspannende Schlussmeditation rundet die Stunde ab.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und eine Decke mit und tragen bequeme Kleidung.

30231

#### Melina Blessing

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x freitags, ab 03.03.23, 15.30-16.30 Uhr • 11 UStd.
- 52,- EUR • Anmeldung bis 28. Februar

30232

#### Melina Blessing

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x freitags, ab 03.03.23, 17.00-18.00 Uhr • 11 UStd.
- 52,- EUR • Anmeldung bis 28. Februar

### 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 Entspannungsübungen 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 28.02.23, 19.00-20.00 Uhr • 20 UStd.
- 78,- EUR • Anmeldung bis 23. Februar

### Wirbelsäulengymnastik

Wer rastet – der rostet.

Gezielte Übungen sollen helfen, die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur „mobil“, d.h. beweglich zu halten.

Kräftigung und Dehnung des

gesamten Bewegungsapparats stehen im Vordergrund. Die Kursstunde endet mit einer 15-minütigen Entspannungs- und Stretchingphase.

30235

#### Uschi Traxler

- 5 - 7 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 13.02.23, 16.45-17.45 Uhr • 16 UStd.
- 87,- EUR • Anmeldung bis 10. Februar

### 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.

30236

#### Silvia Rosenzweig

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x donnerstags, ab 16.02.23, 18.15-19.15 Uhr • 13 UStd.
- 69,- EUR • Anmeldung bis 13. Februar

### 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 16.02.23, 19.30-20.30 Uhr • 13 UStd.
- 69,- EUR • Anmeldung bis 13. Februar



Quelle: Pixabay

## Prävention/Erkrankungen/Heilmethoden

### Online-Vortrag: Genesen ist noch nicht gesund – Effizienz der Rehabilitation bei Post- und Long-Covid

neu



Seit nunmehr weit über zwei Jahren hat uns die Pandemie bedingt durch Sars Cov 2 fest im Griff. Dank der Forschung war es möglich, sehr schnell potente Impfstoffe zu entwickeln, so dass die berechnete Hoffnung besteht, in der Zukunft die Covid 19 - Pandemie in die Schranken weisen zu können. Wir erkennen aber zunehmend, dass nicht nur das akute Erkrankungsgeschehen eine Belastungsprobe für das Gesundheitssystem darstellt, sondern dass wir uns einer massiv wachsenden Zahl von Menschen mit Spätfolgen gegenübersehen. Welche Unterschiede bestehen zwischen Long- und Post-Covid, welche Ursachen kommen dafür in Frage und welche Therapiemöglichkeiten stehen aktuell zur Verfügung? Welche neuen Versorgungsstrukturen brauchen wir, um diesen hunderttausenden Erkrankten gerecht zu werden und dauerhafte Erwerbsunfähigkeiten zu vermeiden? Diese Fragen sowie eine gesamtgesellschaftliche Einordnung wird der Vortrag differenziert beleuchten.

10421

Dr. med. Jödis Frommhold, Chefarztin Pulmologie und Atemwegserkrankungen Mediansklinik Heiligendamm, Fachärztin für Innere Medizin und Pneumologie, Notfallmedizin und Hygienebeauftragte Ärztin, AntibioticStewardShip Expert

Online, mit Zugangslink • Donnerstag, 02.03.23, 19.00-20.00 Uhr • 1 UStd. • 8,- EUR • Anmeldung bis 28. Februar

### Onlinevortrag: Schlaganfall

neu



Der Schlaganfall gilt mittlerweile als zweithäufigste Todesursache und auch jüngere Menschen können davon betroffen sein.

Der Schlaganfall (Apoplex, Hirnschlag) ist eine plötzliche Durchblutungsstörung im Gehirn. Sie muss schnellstens ärztlich behandelt werden! Anderenfalls sterben so viele Gehirnzellen ab, dass die/der Patient\*in bleibende Schäden wie Lähmungen oder Sprachstörungen davonträgt oder sogar stirbt. Was ist ein Schlaganfall und wie entsteht er? Was sind die Warnzeichen, welche Folgen hat er und wie lässt er sich behandeln? Was ist zu tun, wenn jede Minute zählt?

10429

Prof. Dr. med. Christian Opherk, Direktor der Klinik für Neurologie, SLK-Kliniken Heilbronn GmbH

Online, mit Zugangslink • Donnerstag, 13.07.23, 19.00-20.00 Uhr • 1 UStd. • 8,- EUR • Anmeldung bis 11. Juli

Weitere **Online-Vorträge** finden Sie unter den Rubriken **Rat & Tat** und **Politik – Gesellschaft – Umwelt** auf den Seiten 30 und 41

### Am Horizont viel Neues: Was gibt's Aktuelles in der Multiple Sklerose Therapie?

neu

In Zusammenarbeit mit der AMSEL-Beratungsstelle Nord und der AMSEL-Kontaktgruppe Schwetzingen-Hockenheim  
Begrüßung: Gundula Sprenger, M.A., VHS-Leiterin, Gesundheitsmanagement

Moderation: Monika Karl, AMSEL-Beratungsstelle Nord, Heidelberg, Dipl. Sozialarbeiterin (FH), System. Familientherapeutin (SG)

Die MS kann zwar nicht geheilt werden, aber es gibt eine stetig wachsende Zahl an Therapieoptionen, die die Versorgung der MS-Patienten in den letzten Jahren deutlich verbessert hat. Schon im frühen Stadium sollte eine aktive Immuntherapie erfolgen, um den neurologischen Schädigungen vorzubeugen. Im Vortrag wird auf die verschiedenen Verlaufsformen der MS und auf alte und neue leitliniengerechte Behandlungsstrategien eingegangen. Im Anschluss an den Vortrag wird es ausreichend Zeit für Fragen oder auch persönlichen Austausch geben.

30304

Prof. Dr. med. Simone Wagner

20 - 40 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Palais Hirsch

• Freitag, 12.05.23, 19.00-20.30 Uhr • Nähere Information und Anmeldung bis 11. Mai, 16.00 Uhr beim AMSEL-Landesverband Stuttgart, Carola Brucherseifer: carola.brucherseifer@amsel-dmsg.de oder Telefon 0711 6978 60. Der AMSEL Landesverband versendet unmittelbar nach erfolgter Anmeldung eine Bestätigungs-Mail.

### 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 Trink-

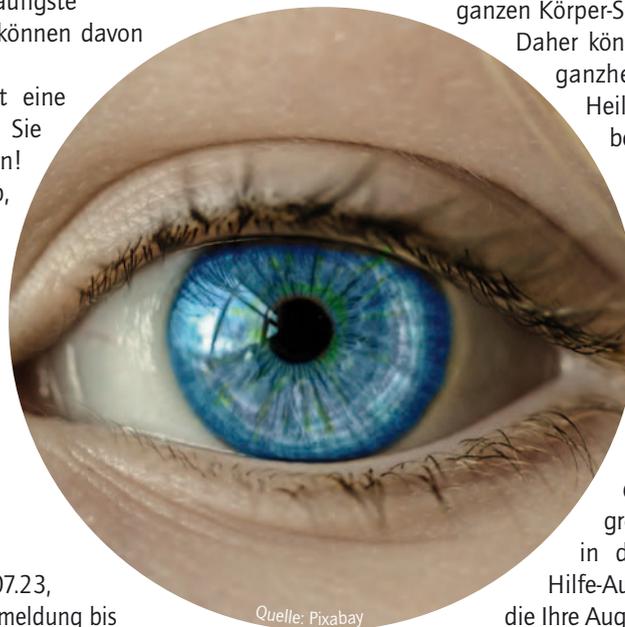
wasser mit.

30313

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

8 - 25 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Dienstag, 16.05.23, 18.00-20.15 Uhr • 3 UStd. • 15,- EUR • Anmeldung bis 11. Mai



Quelle: Pixabay

## 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, 26.04.23, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 18,- EUR
- Anmeldung bis 21. April

## Das Immunsystem in Schwung bringen

Vortrag mit Übungen

An diesem Abend wird ein kleines Programm von kurzen effektiven energetischen Übungen durchgeführt, mit denen man Körper, Geist und Seele fit machen kann, denn ein starkes Immunsystem ist eigentlich immer gefordert. Um auch die Seele zu entlasten, wird eine kurze Akupunktur-Klopftechnik gezeigt. Eine Atemübung und eine Kurzmeditation machen den Geist klar und wach. So kann man mit Power und klarem Kopf in den Tag starten und einen Arbeitstag entspannt ausklingen lassen, so dass man sich in einem erholsamen Schlaf regenerieren kann. Sie bekommen ein Skript, so dass Sie jederzeit darauf zurückgreifen können.

30318

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

- 12 - 50 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 28.02.23, 18.00-20.00 Uhr • 3 UStd. • 10,- EUR incl. Kursunterlagen

## Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

Ärztliche Betreuung: Dr. med. Andreas Reinicke und Dr. med. Harald Wiese

Vom 13.02.-27.03.23 findet die Übungsstunde in der Nordstadthalle statt. Ab dem 17.04., nach den Osterferien, trifft sich die Gruppe am Schützenhaus in Oftersheim/Trimm Dich Pfad. 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 13.02.23, 17.30-18.30 Uhr • 16 UStd.
- 61,- EUR • Anmeldung bis 08. Februar

### Gruppe 2

30321

Dozent\*innenteam

- 7 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Nordstadtschule
- 12 x montags, ab 13.02.23, 17.30-18.30 Uhr • 16 UStd.
- 61,- EUR • Anmeldung bis 08. Februar

## Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

Ärztliche Betreuung: Dr. med. Andreas Reinicke und Dr. med. Harald Wiese

Dieser Kurs findet ausschließlich im Oftersheimer Wald, Treffpunkt Schützenhaus, statt.

### Fortsetzungskurs Gruppe 1

30322

Dozent\*innenteam

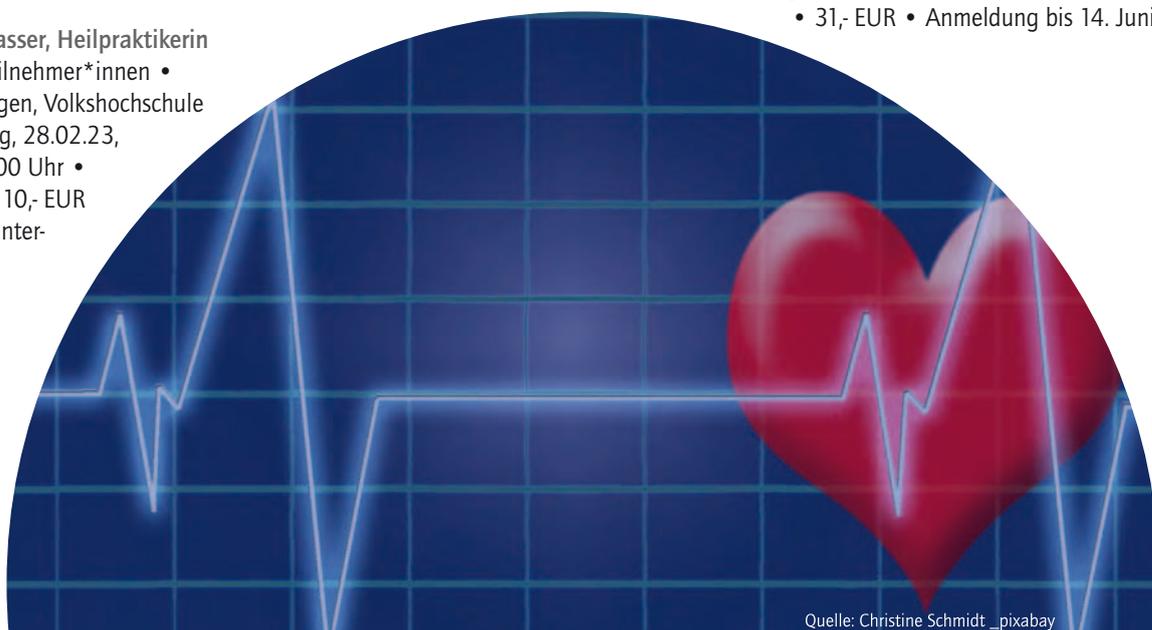
- 7 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Nordstadtschule
- 6 x montags, ab 19.06.23, 17.30-18.30 Uhr • 8 UStd.
- 31,- EUR • Anmeldung bis 14. Juni

### Fortsetzungskurs Gruppe 2

30323

Dozent\*innenteam

- 7 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Nordstadtschule
- 6 x montags, ab 19.06.23, 17.30-18.30 Uhr • 8 UStd.
- 31,- EUR • Anmeldung bis 14. Juni



Quelle: Christine Schmidt \_pixabay

## Veranstaltungen in Kooperation zwischen der Hospizgemeinschaft Schwetzingen RG, der IGSL-Hospiz e.V., dem Evangelischen Diakonieverein und der Volkshochschule

### Vorsorgen statt Verdrängen

neu

Welche Möglichkeiten haben wir zur Selbstbestimmung am Lebensende, wie können wir vorsorgen? Wem können wir die Vollmacht geben, die unseren Willen in entsprechender Situation umzusetzen? Wem kann ich diese wichtige Aufgabe anvertrauen und zumuten? Wichtige Fragen auch gerade in einer Zeit, in der Gesetzesvorlagen über die erlaubte Beihilfe zum Suizid im Bundestag geprüft werden. Welche Möglichkeiten gibt es überhaupt, um meine letzte Lebensphase selbstbestimmt zu durchleben und auch beenden zu können.

Die IGSL-Vorsorgemappe findet bundesweit Einsatz. Ihr Autor, Klaus Holland ist Mitglied der Hospizgemeinschaft Schwetzingen und im Team „Vorsorge“ aktiv. Das Team „Vorsorge“ gestaltet den Abend.

Das ernste und wichtige Thema wird musikalisch umrahmt mit handgemachter internationaler Akkordeon-Musik, niveaudevoll und charmant. Freuen sie sich auf „Akkordeon für die Welt“ mit Andreas Rathgeber.

30621

25 - 50 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Dienstag, 09.05.23, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd. • Eintritt frei • Anmeldung bis 08. Mai

### Heute oder Morgen

#### Wenn der Tod eine Frage der Entscheidung ist

neu

Das Kleine Ensemble spielt ein Theaterstück von Lisa Hanöfner, Christine Reitmeier und Liza Sarah Riemann

Dauer: 80 Minuten

Mutter und Tochter führen seit Jahren erfolgreich ein gemeinsames Schneideratelier. Nach einem Motorradunfall der Tochter Paula zerbricht für die ganze Familie eine heile Welt. Paula liegt im Wachkoma an Maschinen angeschlossen, ihr Gesundheitszustand verschlechtert sich zunehmend. Ihre Mutter Anna hofft mit jedem Tag auf Besserung. Paulas Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht stürzt die Familie in einen schweren Konflikt. Darf man einem geliebten Menschen helfen, wenn er selbst nicht mehr in der Lage dazu ist, den letzten Schritt zu tun? Welche Antworten kann es da geben? Ein berührendes Zweipersonenstück zum Thema Sterbehilfe.

30622

40 - 200 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Lutherhaus, Mannheimer Str. 36 • Donnerstag, 11.05.23, 19.00-21.00 Uhr  
• 3 UStd. • 5,- EUR Abendkasse • Einlass ab 18.00 Uhr

### „Mein Wille geschehe“

#### Auch wenn ich nicht mehr entscheiden kann

neu

Diskussionsabend

Podiumsgäste: Wolfgang Kritzer, Anwalt a.D., ehrenamtlicher Mitarbeiter in der Hospizgemeinschaft, Bernhard Carl, Seelsorger, Diakon und Dr. Adriana Heiland, Palliativmedizinerin GRN-Klinik Schwetzingen • Moderation: Gundula Sprenger, M.A., VHS-Leiterin

Meine letzte Lebensphase – Zuhause, im Hospiz, im Pflegeheim, im Krankenhaus? Der Gedanke an das eigene Sterben und das Sterben Angehöriger ist nicht selten mit Sorgen und Ängsten verbunden. Den persönlichen Willen bezüglich des eigenen Endes in einer Patientenverfügung festzuhalten ist die eine Seite. Wenn ich aber nicht mehr selbst meinen Willen äußern kann, nicht mehr entscheiden kann, brauche ich eine Person meines Vertrauens, die meinen Willen umsetzt. Meine\*n Bevollmächtigte\*n! Eine große und wichtige Verantwortung für diese Person. Vor dem Hintergrund ihrer jeweiligen beruflichen und ehrenamtlichen Tätigkeit berichten die Podiumsgäste von ihren langjährigen Erfahrungen und zeigen, ohne zu verklären oder zu beschönigen, die Stärken, aber auch die Konfliktbereiche der Umsetzung der Patientenverfügung auf. Sie sagen: „Angehörige treffen am Ende eine lebensbeendende Entscheidung – sie brauchen die Sicherheit, ganz im Sinne des Sterbenden zu handeln.“ Dieser Abend ermutigt Betroffene und (noch) nicht Betroffene gleichermaßen, sich mit dem Thema „Mein Wille geschehe an meinem Lebensende“ und den damit verbundenen Fragen auseinanderzusetzen. Gleichzeitig wird verdeutlicht, wie wichtig die Vernetzung der in den unterschiedlichen Arbeitsfeldern Tätigen ist, um Sterbenden und ihren Angehörigen mit ihren ganz individuellen Wünschen und Bedürfnissen gerecht zu werden. Es besteht viel Raum für Ihre Fragen.

30623

40 - 100 Teilnehmer\*innen  
• Schwetzingen, Palais Hirsch  
• Montag, 15.05.23, 18.30-21.00 Uhr • 3 UStd. • Eintritt frei • Einlass ab 18.30 Uhr



Quelle: Petra Disch

## 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, 01.02., 01.03., 05.04., 03.05., 07.06, 05.07., 19.00-20.30 Uhr

Weitere Informationen zum **Senior\*innenkino in Plankstadt**, einer neuen Veranstaltungsreihe, finden Sie auf Seite 107

Die Kurse **Resilienztraining für Schüler\*innen ab Grundschule und für Eltern** finden Sie auf den Seiten 17, 18 und 43

Den Kurs **Resilienz - die seelische Widerstandskraft** finden Sie auf Seite 101

Den Grundkurs **Trauerbegleitung im Ehrenamt nach BVT-Standard**, eine Fortbildung in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Rhein-Neckar-Süd, für die man Bildungsurlaub beantragen kann und die mit 250,- EUR vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg gefördert wird, finden Sie auf Seite 45

## Nah versorgt ist weiter gedacht

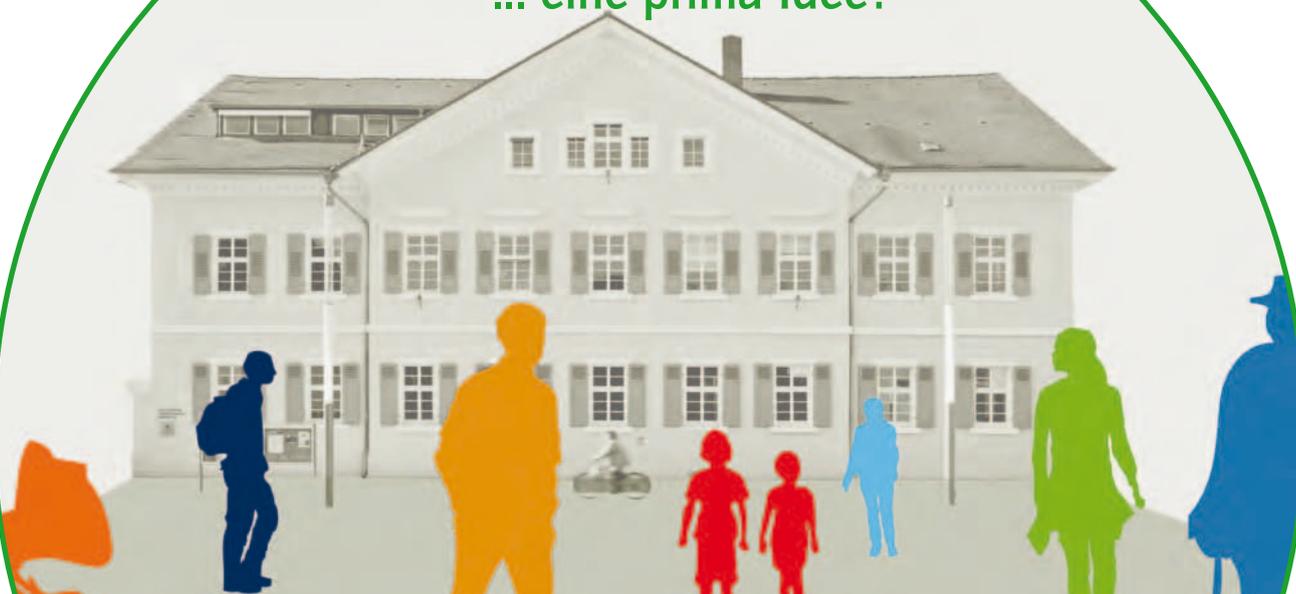
TRINK ///  
**WASSER**

FuX ///  
**ERDGAS**

FERN ///  
**WÄRME**

Mehr als Energie  
 **Stadtwerke  
Schwetzingen**

Unser  
**Geschenk-Gutschein**  
... eine prima Idee!



VHS Sprachenschule

Wir  
verstehen  
uns.

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-Sprachschule

### Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Das Kurssystem der vhs-Sprachschule 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-Sprachschule 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

Kompakte Sprachkurse für den Urlaub gibt es für:

- **Italienisch**, Seite 74
- **Spanisch**, Seite 76
- **Kroatisch**, Seite 75
- **Niederländisch**, Seite 76

## Arabisch

### Arabisch - Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie, die arabische Schrift zu lesen und zu schreiben, sowie einfache Sätze auf Arabisch zu bilden und sich in alltäglichen Situationen zu verständigen. Sie erhalten überdies Einblicke in die arabische Kultur.

Lehrbuch: Salam! neu, Arabisch für Anfänger, ab Lektion 4

40120

Fatma El Sayed Ahmed

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 16.02.23, 18.00-19.30 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

## Chinesisch

### Einführung in die chinesische Sprache und Kultur - Grundstufe A1

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Obwohl China regelmäßig in den Medien auftaucht, bleiben das Land und seine Kultur den meisten Europäern doch ein Rätsel. Anliegen dieses Kurses ist es, den Austausch zwischen Ost und West zu fördern: Die gebürtige Taiwanerin (ROC) Tzu-Yung Niehl, die bereits in China und den USA gelebt und doziert hat, führt Teilnehmer\*innen in die Grundlagen der chinesischen Sprache, Geschichte, Religion, Philosophie, Kunst und Literatur ein. Dabei werden Fragen wie die folgenden beantwortet: Wie lernen Chinesen die ca. 7000 Schriftzeichen, die nötig sind, um

| Gebührenordnung VHS-Sprachschule   |                |        |  |        |
|--|----------------|--------|--|--------|
| Teilnehmer/innen   | reguläre Kurse |        | Fortsetzungskurse<br>innerhalb des Semesters |        |
|  | Termine        | Gebühr | Termine                                      | Gebühr |
| ab 10  | 15             | 89 €   | -  | -      |
| 6-9  | 12             | 89 €   | 3  | 23 €   |
|  |                |        |  |        |
| 5  | 10             | 89 €   | 5  | 45 €   |
| 4  | 7              | 89 €   | 7  | 89 €   |
| 3  | 5              | 89 €   | 5  | 89 €   |

Zu diesen Gebühren kommen jeweils die aktuell gültigen Hygienegebühren hinzu.

eine Zeitung zu lesen? Was ist Fengshui und welche Rolle spielt es im chinesischen Alltag? Welchen Einfluss hat die chinesische Geschichte auf das heutige China? Wie sehen die Chinesen den Westen? Welche Werte sind ihnen besonders wichtig?

Freies Unterrichtsmaterial

40221

Tzu-Yung Niehl, Ph. D.

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 01.03.23, 9.00-10.30 Uhr • 24 UStd.
- 104,- EUR incl. Kopien

## Chinesisch - Grundstufe A2.2

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 10/11 (Hefei Huang Verlag)

40222

Pang Li

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 28.02.23, 18.00-19.30 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR



Quelle: Pixabay

## 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 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.

Den **Workshop Leichte Sprache für amtliche Schreiben**, zur Sprachsensibilisierung, geeignet für Menschen in der Integrationsarbeit und Flüchtlingshilfe, für Mitarbeiter\*innen von Behörden und alle, die daran Interesse haben, und der in Kooperation mit dem Integrationsbüro der Stadt Schwetzingen stattfindet, finden Sie auf Seite 12

## Wir sind immer für Sie da

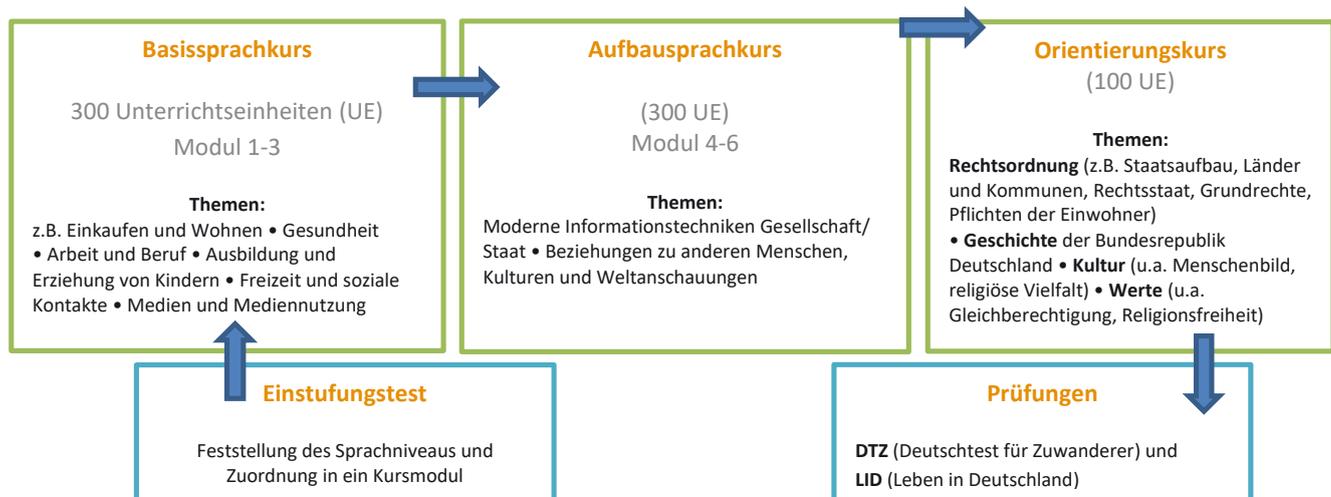
24-Std.-Bereitschaftsdienst

**06202-24400**

Mehr als Energie

 **Stadtwerke  
Schwetzingen**

## 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.

### Abschlussstests

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 Abschlussstest 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.

## Englisch

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 67

### 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 [www.vhs-schwetzingen.de/Semesterprogramm/VHS-Sprachenschule](http://www.vhs-schwetzingen.de/Semesterprogramm/VHS-Sprachenschule).

40620

Christina Baumeyer

Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 08.02.23, 18.00-20.30 Uhr • 3 UStd. • Eintritt frei

### Englisch - Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse Grundkenntnisse der englischen Sprache werden durch Landeskunde-Informationen ergänzt und in einer entspannten Atmosphäre vermittelt, so dass Sie sich im Alltag und auf Reisen verständigen können. Im Vordergrund stehen der Spaß am Sprachenlernen und das Interesse an der Kultur der englischsprachigen Welt.

Lehrbuch: Great! A1, 2nd edition ab L 1 (Klett-Verlag)

40621

Tzu-Yung Niehl, Ph. D.

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 02.03.23, 19.00-20.30 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

### Englisch - Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen Grundkenntnisse der englischen Sprache werden in einer entspannten Atmosphäre vermittelt (und durch Landeskunde-Elemente ergänzt), so dass Sie sich in Alltagssituationen verständigen können.

Lehrbuch: Great! A1, 2nd edition ab L 8 (Klett-Verlag)

40622

Anne-Françoise Graham

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 15 x dienstags, ab 14.02.23, 18.00-19.30 Uhr • 30 UStd.
- 101,- EUR incl. Kopien

### English Refresher - Gundstufe 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 L8 (Klett-Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40623

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 15 x montags, ab 13.02.23, 18.30-20.00 Uhr • 30 UStd.
- 99,- EUR

Englisch-Sprachkurse, speziell für Senior\*innen, finden Sie unter **Aktive Senior\*innen**, Seite 25 f

### English Refresher - Mittelstufe B1.2

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 7 (Klett-Verlag)

40630

Anne-Françoise Graham

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 17.02.23, 9.00-10.30 Uhr
- 24 UStd. • 101,- EUR incl. Kopien

### 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

40632

Meinhard Saremba

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x freitags, ab 21.04.23, 10.30-12.00 Uhr • 16 UStd.
- 55,- EUR



neu

## Englisch - Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen  
Geeignet ist der Kurs für alle mit soliden Grundkenntnissen, gerne auch Wiedereinsteiger, 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 vorm Wiedereinsteigen – beim gemeinsamen Lernen sind Spaß und Freude inklusive!

Lehrbuch: Great! B 2 ab L 1 (Klett-Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40633

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 15 x montags, ab 13.02.23, 17.00-18.30 Uhr • 30 UStd.
- 99,- 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 12 (Klett-Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40640

Gabriele Pröbster

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 16.02.23, 10.15-11.45 Uhr • 24 UStd.
- 102,- EUR incl. Kopien

## English Conversation: Course no.1 - Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen  
Lively conversations at an advanced level in a friendly group interested in current affairs, travelling, intercultural topics, to name just a few, is what you will find here. Speaking is what we do most of all while expanding our vocabulary.

Freies Unterrichtsmaterial

40641

Annette Kurz

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 14.02.23, 9.30-11.00 Uhr • 30 UStd.
- 99,- EUR

Den Kurs **Sprachen lernen mit Smartphone-Unterstützung** finden Sie auf Seite 39

## English Conversation: Course no. 2 - Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen  
As before: course content similar to English Conversation: Course no. 1 (the earlier course) with variations according to participants' interests.

Freies Unterrichtsmaterial

40642

Annette Kurz

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 14.02.23, 11.15-12.45 Uhr • 30 UStd.
- 99,- EUR

## 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 telephoning, participating in meetings, negotiating and giving presentations.

Lehrbuch: Basis for Business B2 (Cornelsen Verlag)

40643

Greg Ballinger

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Online • 12 x samstags, ab 18.02.23, 9.15-11.45 Uhr • 36 UStd. • 130,- 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 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 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 Programm-ansage: 06202-92 96 757.**



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  
www.buchhandlung-kieser.de

## Französisch

**Informationen zum Gebührensystem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 67

### 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 • Mittwoch, 08.02.23, 18.00-20.30 Uhr • 3 UStd. • Eintritt frei •

### Französisch - Grundstufe A 1.1

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen

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 weitere sprachliche Schritte in Richtung Frankreich zu unternehmen. Bienvenue! Lehrbuch: On y va! A1 Aktualisierte Ausgabe ab L 4 (Hueber-Verlag)

40821

Marion Brenner Miguel

6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium • 12 x mittwochs, ab 15.02.23, 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 9 (Hueber-Verlag)

40826

Sylvie Schalasta

10 - 15 Teilnehmer\*innen

• Schwetzingen, Hebel-

Gymnasium • 15 x mittwochs, ab 15.02.23, 18.00-19.30 Uhr • 30 UStd.

• 99,- EUR

40822

Marion Brenner Miguel

6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• 12 x montags, ab 13.02.23, 10.00-11.30 Uhr • 24 UStd.

• 99,- EUR

**Französisch-Sprachkurse, speziell für Senior\*innen,** finden Sie unter **Aktive Senior\*innen**, Seite 26 f

### 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 3 (Hueber-Verlag)

40825

Marion Brenner Miguel

6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium

• 12 x donnerstags, ab 16.02.23, 18.15-19.45 Uhr • 24 UStd.

• 99,- EUR

### Französisch - Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen

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 weitere 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 5 (Hueber-Verlag)

## Nah versorgt ist weiter gedacht

TRINK ///  
WASSER

FuX ///  
ERDGAS

FERN ///  
WÄRME

Mehr als Energie

Stadtwerke  
Schwetzingen

**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 4 (Hueber-Verlag)

40830

Petra Wolfrum

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x montags, ab 27.02.23, 17.45-19.15 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 01.03.23, 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 28.02.23, 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 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- 12 x freitags, ab 03.03.23, 8.45-10.15 Uhr • 24 UStd.
- 101,- EUR incl. Kopien

**Hebräisch****Hebräisch - Ivrit Grundstufe A1.1****neu**

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Hebräisch ist die einzige Sprache des Altertums, die im letzten Jahrhundert zu neuem Leben erweckt wurde.

Das Hebräisch der Bibel war die Grundlage für Ivrit, das heute in Israel und von jüdischen Menschen weltweit gesprochene Hebräisch. Natürlich gibt es im heutigen Ivrit viele Lehnwörter, wie in anderen Sprachen auch.

Würde jedoch einer der Propheten Israels heute in einem israelischen Wohnzimmer eintreten, könnte er sich mit der Familie unterhalten. Im Hebräischkurs wird das heutige Ivrit und das Hebräisch der jüdischen Bibel in Schreib- und Druckschrift erlernt. Hebräisch schreibt man von rechts nach links und es hat keine Vokale.

Wer das heute gesprochene Ivrit lernt, kann nicht nur die Straßenschilder in Israel lesen, sondern auch die hebräische Bibel in seiner Ursprache.

Reinhold Weber hat einige Zeit in Israel gelebt und viele Gruppen auf Israelreisen begleitet.

Freies Unterrichtsmaterial.

41301

Reinhold Weber

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 01.03.23, 15.00-16.30 Uhr • 24 UStd.
- 101,- EUR



Quelle: Pixabay



**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

**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 67

**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 • Mittwoch, 08.02.23, 18.00-20.30 Uhr • 3 UStd. • Eintritt frei

**Italienisch für den Urlaub - Grundstufe A1**

neu

Für Teilnehmer\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen *Vacanze in Italia e parliamo italiano!* - Ferien in Italien auf Italienisch! In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Redemittel für Kommunikationssituationen im Urlaub. Dabei wird es nicht nur um Standardsprache, sondern auch um die italienische Umgangssprache gehen und z. B. die tausend Bedeutungen des Verbs „fare“.

Freies Unterrichtsmaterial

40921

Tatiana Carletti

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x samstags, ab 04.03.2023, 10.00-13.15 Uhr (incl. 15 Min. Pause) • 16 UStd. • 86,- EUR incl. Kopien
- Anmeldung bis 20. April

**Italienisch - Grundstufe A1.2**

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (Lektion 1-3 werden vorausgesetzt)

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 4 (Hueber-Verlag)

40922

Sabine Natalizia-Gutekunst

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 03.03.23, 11.00-12.30 Uhr • 24 UStd.
- 102,- EUR incl. Kopien

**Italienisch - Grundstufe A1.2**

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse in Italienisch - Sie können sich z.B. selbst vorstellen und andere darum bitten, fragen, wie es jemandem geht und selbst Auskunft über Ihr Befinden geben, über Herkunft und Hobbys sprechen - und sind entschlossen sich im nächsten Italienurlaub noch besser verständigen zu können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Denn am Ende des Kurses, genau rechtzeitig vor den Sommerferien, werden Sie auch in der Lage sein, nach dem Weg zu fragen, in einfachen Worten über Ihre Erlebnisse oder das Wetter zu sprechen und sich in einem Geschäft oder auf dem Markt zu verständigen. *Andiamo!*

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 5 (Hueber-Verlag)

40923

Markus Tischer

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 02.03.23, 18.15-19.45 Uhr • 30 UStd.
- 104,- EUR incl. Kopien

**Blended Learning Kurs:****Italienisch - Grundstufe A1.2**

Für Teilnehmer\*innen mit 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!*

Bitte beachten Sie: Da unsere Dozentin zu Beginn des Semesters noch in Italien ist, findet der Kurs bis zu den Osterferien online statt und wechselt zum 17.04.23 ins Präsenzformat.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 6/7 (Hueber-Verlag)

40924

Valeria Monachesi-Meenenga

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Online und Hebel-Gymnasium • 5 x montags, ab 27.02.2023 Online und 7 x montags, ab 17.04.2023, jeweils 18.30-20.00 Uhr im Hebelgymnasium • 24 UStd. • 96,- EUR

**Italienisch am Vormittag - Grundstufe A2.1**

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Ein Italienischkurs für Teilnehmer auf A2-Niveau. Bei Bedarf werden auch erlernte Grammatikkapitel des ersten Buches (Nuovo Espresso A1) wiederholt und vertieft. Außerdem lernen Sie typische Alltagssituationen: im Restaurant, Hotel, beim Einkauf ... zu bewältigen. Zusätzlich werden Sie auch einiges über Land und Leute erfahren. Aktuelle Zeitungsartikel und typische italienische Lieder und Liedtexte dienen dazu, den Wortschatz zu erweitern.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, Erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 1 (Hueber-Verlag)

40925

Sabine Natalizia-Gutekunst

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 03.03.23, 9.15-10.45 Uhr • 24 UStd.
- 103,- EUR incl. Kopien

## Italienisch - Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Ein Italienischkurs für Fortgeschrittene mit Niveau A2, die sich in ihrem nächsten Italienurlaub schon relativ problemlos in Italien verständigen wollen (Hotel, Restaurant, Einkauf auf dem Markt...). In diesem Kurs

lernen Sie aber nicht nur die Kommunikation im Restaurant bzw. Hotel und auf dem Markt oder der Straße, sondern auch einiges über Land und Leute. Kultur, Kunst und Küche Italiens werden ebenfalls nicht zu kurz kommen (je nach Wunsch der Teilnehmer).

Typische italienische Lieder und Liedtexte dienen außerdem dazu, den Wortschatz zu erweitern.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, Erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 2 (Hueber-Verlag)

40926

Sabine Natalizia-Gutekunst

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 02.03.23, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd.
- 103,- EUR incl. Kopien

## Italienisch am Vormittag - Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen.

Wiedereinsteiger\*innen willkommen

Der ideale Kurs zur Vertiefung der Grundkenntnisse aus dem ersten Lehrbuch (Niveau A1). 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 8 (Hueber-Verlag)

40927

Sabine Natalizia-Gutekunst

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 02.03.23, 10.30-12.00 Uhr
- 24 UStd. • 103,- EUR incl. Kopien

**Informationen zum Gebührensystem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 67



Quelle: Pixabay

## Italiano con le canzoni - Mittelstufe A2/B1

neu

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie Italienisch beim Musikhören. Anhand von Liedern lernen Sie die moderne italienische Musik kennen, vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz. So nähern Sie sich ganz automatisch auch der italienischen Kultur an. Alles mit Spaß, Muße und italienischer Leichtigkeit.

Freies Unterrichtsmaterial

40930

Tatiana Carletti

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 4 x samstags, ab 04.03.2023, 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. Lektüre wird im Kurs besprochen.

40940

Sigrid Haufe

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 16.02.23, 10.30-12.00 Uhr • 30 UStd.
- 99,- EUR

## Japanisch

### Fit in Japanisch - Mittelstufe B1

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger\*innen

Übung macht den Meister! Vertiefen und erweitern Sie Ihre Japanischkenntnisse 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 01.03.23, 18.00-19.30 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

## Kroatisch

### Kroatisch für den Urlaub - A1

neu

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Dass Kroatien schon lange kein Geheimtipp mehr ist, sondern in den letzten Jahren zu einem der beliebtesten Reiseziele aufblühte, ist Ihnen bestimmt nicht entgangen. Vielleicht planen Sie ja gerade Ihren ersten oder aber auch schon fünften Urlaub dorthin. Damit Sie sich im Urlaubs-Alltag verständigen können, ist dieser Kurs perfekt für Sie. Von der Begrüßung über das

Cevapcici- bzw. Slijivovica-Bestellen bis hin zur Verabschiedung: Hier erhalten Sie einen idealen Vorgeschmack auf Ihren Urlaub. Freies Unterrichtsmaterial

42120

Katarina Ivkovic

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x freitags, ab 21.04.23, 17.00-19.30 Uhr (incl. 15 Min. Pause) • 12 UStd. • 57,- EUR • Anmeldung bis 18. April

## Neugriechisch

### Neugriechisch - Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen  
Ein Kurs für alle, die Griechisch lernen wollen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Verstehen und Sprechen dieser faszinierenden Sprache.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

41220

Emmanouel Emmanouilidis

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen
- Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 02.03.23, 19.30-21.00 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, lesen und schreiben, Grammatik lernen und üben! Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

41222

Emmanouel Emmanouilidis

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 02.03.23, 18.00-19.30 Uhr • 24 UStd. • 99,- EUR

**Informationen zum Gebührensystem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 67

## Niederländisch

### Een beetje Nederlands, a.u.b.? – Niederländisch für den Urlaub - Grundstufe A1

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse  
Ein bisschen Niederländisch, bitte?! Das werden Sie garantiert beherrschen, nachdem Sie diesen Schnupperkurs in unserer Nachbarsprache besucht haben: sich begrüßen und gegenseitig vorstellen und sein Gegenüber darum bitten, Fragen nach

neu

dem Weg zur Ferienunterkunft, zum nächsten Supermarkt, zur gesuchten Gaststätte oder Apotheke stellen - oder einfach ein wenig plaudern, z.B. über das Wetter. Außerdem lernen Sie niederländische Orts-, Familien- und sonstige Namen endlich richtig auszusprechen. Übrigens: Auch wenn Ihr Urlaubsziel im flämischen Teil Belgiens oder auf einer der sechs Karibik-Inseln liegt, wo Niederländisch Amts- und Verkehrssprache ist, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Freies Unterrichtsmaterial

41410

Markus Tischer

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x freitags ab 30.06.2023, 17.15-19.45 Uhr (incl. 15 Min. Pause) • 12 UStd. • 65,- EUR incl. Kopien • Anmeldung bis 27. Juni

## Polnisch

### Polnisch

#### Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger\*innen

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. Der Lernschwerpunkt liegt auf dem Sprechen.

Lehrbuch: Witam! aktuell A1. Der Polnischkurs (Hueber Verlag)

41720

Anna Dobiasz

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x dienstags, ab 28.02.23, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd. • 99,- EUR



Quelle: Pixabay

## Russisch

### Russisch - Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen  
Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Fremdsprachkenntnisse sowie interkulturelle Kompetenzen. Russische Sprache gewinnt in diesen Prozessen an Bedeutung, da sie von etwa 200 Millionen Menschen gesprochen wird. Die bereits erworbenen Grundkenntnisse der russischen Sprache werden systematisch weiter aufgebaut, die grammatische Strukturen erweitert. Sie können diese mittels diverser Übungen anwenden. Im Kurs verfeinern Sie weiter Ihre Aussprache und verbessern

den Redefluss. Durch vielfältige mündliche Übungen stärken Sie Ihr Selbstvertrauen in der Kommunikation.

Lehrbuch: MOCT 1 A1-A2 Russisch für Anfänger ab L 3 (Klett-Verlag)

41921

Vesna Ganns

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 09.03.23, 19.45-21.15 Uhr
- 24 UStd. • 115,- EUR

## Russisch - Mittelstufe B1.2 / B2.1

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen

Sie vertiefen ihren Sprachwortschatz und verfeinern Ihre Aussprache und Intonation. Weitere grammatische Grundlagen werden erlernt und geben Ihnen die nötige Struktur, um Redewendungen sowie bereits vorhandenen Wortschatz sicher und alltagstauglich anzuwenden. Sie arbeiten praxisorientiert mit authentischen Materialien, wodurch Ihnen das freie Sprechen zusätzlich erleichtert wird. Interessantes über Land, Leute und Kultur bereichert Ihren Lernprozess.

Lehrbuch: Russisch für Fortgeschrittene 2. Band (die es noch besser lernen wollen) ab L 7 (Verlag Berger)

41922

Vesna Ganns

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 09.03.23, 18.00-19.30 Uhr • 24 UStd.
- 115,- EUR

## Spanisch

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 67

### 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 • Mittwoch, 08.02.23, 18.00-20.30 Uhr • 3 UStd. • Eintritt frei

Den **Kompaktkurs Spanisch für den Urlaub** finden Sie unter **Brühl**, Seite 93

### Onlinekurs:

#### Spanisch A1.2



Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen  
Sie können bereits ein wenig Spanisch und möchten Ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen? Den Kurs empfehlen wir, wenn Sie wenig Zeit zum Vor- und Nachbereiten 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)

42221

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Online • 12 x samstags, ab 18.02.23, 10.00-11.30 Uhr • 24 UStd. • 89,- EUR

#### Spanisch - Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen

In angenehmer Lernatmosphäre bietet dieser Kurs eine tolle Möglichkeit, seine Spanischkenntnisse am Abend weiter auszubauen. Kommunikationssituationen im Alltag stehen im Vordergrund (z. B. im Restaurant, beim Einkaufen etc.). Ein Kurs für alle, die schon im nächsten Spanienurlaub ihre erworbenen Sprachkenntnisse anwenden möchten.

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

42222

Cecilia Spannaus

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 15 x mittwochs, ab 15.02.23, 18.00-19.30 Uhr
- 30 UStd. • 99,- EUR

### Onlinekurs:

#### Spanisch A1.2



Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits begonnen Spanisch zu lernen und möchten Ihre Grundkenntnisse erweitern? Den Kurs empfehlen wir, wenn Sie wenig Zeit zum Vor- und Nachbereiten haben. Auch im Onlineformat trainieren Sie mit Spaß das Sprechen und unternehmen in lockerer Atmosphäre immer weitere Schritte in der spanischen Sprache.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab L 8 (Klett Verlag)

42223

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Online • 12 x montags, ab 13.02.23, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd. • 89,- EUR

## Wir sind immer für Sie da

24-Std.-Bereitschaftsdienst

**06202 - 24400**

Mehr als Energie

**Stadtwerke  
Schwetzingen**

### Spanisch Auffrischkurs - Mittelstufe B1.1

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

Der Spanisch-Auffrischkurs hat das Ziel, Ihnen eine kompetente und selbständige Verwendung der spanischen Sprache zu ermöglichen. Außerdem lesen Sie Zeitungsartikel sowie literarische Texte, die durch Grammatik- und Sprachübungen ergänzt werden. Letztere werden laufend an die aktuellen Schwerpunkte und Vorlieben einer sympatischen und eloquenten Gruppe angepasst. Die Grammatik wird konsequent korrigiert und Sie erfahren Tipps und Tricks. Die Themen sind sehr vielfältig: von Wissenschaft über Medizin und Reisen bis hin zu sozialen Fragen und Kultur. Das Themenangebot wird den unterschiedlichen Interessen und Fähigkeiten der Teilnehmer\*innen angepasst.

Freies Unterrichtsmaterial

42224

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 16.02.23, 10.15-11.45 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR



Quelle: Pixabay

### Spanisch für Aufgeschlossene - Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Freies Unterrichtsmaterial

42230

Silvia Abúndez

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 17.02.23, 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 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 17.02.23, 18.15-19.45 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

## Türkisch

### Türkisch - Grundstufe A1.2

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 5 (Klett-Verlag)

42421

Sevinc Aksünger

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 15.02.23, 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 überhohes 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 ausdrucksstarke Sprechstimme.
- Modulation, Stimmklang, sprecherische Präsenz
- Lockerungs- und Atemübungen für eine leistungsfähige Stimme
- Individuelle Stimmentfaltung, 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, 22.04.23, 14.00-18.00 Uhr • 5 UStd. • 43,- EUR incl. Skript • Anmeldung bis 19. April

**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.

50621

Helmut Lange

- 3 - 10 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zugangslink
- Donnerstag, 09.03.23, 19.00-21.00 Uhr • 3 UStd.
- 23,- EUR • Anmeldung bis 02. März

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



Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln 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 „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

50622

Helmut Lange

- 3 - 10 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zugangslink
- Donnerstag, 16.03.23, 19.00-21.00 Uhr • 3 UStd.
- 23,- EUR • Anmeldung bis 09. März

**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 Gedächtnistraining 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.

50623

Helmut Lange

- 3 - 10 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zugangslink
- Samstag, 25.03.23, 9.00-16.30 Uhr • 8 UStd. • 63,- EUR
- Anmeldung bis 20. März

**Nah versorgt ist weiter gedacht**

TRINK ///  
**WASSER**

FuX ///  
**ERDGAS**

FERN ///  
**WÄRME**

Mehr als Energie  
**Stadtwerke Schwetzingen**

## Die Macht des Rollenspiels

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, 29.04.23, 14.00-18.00 Uhr • 5 UStd. • 28,- EUR
- Anmeldung bis 25. April

## Online-Kurs: Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

neu



Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „Nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst. Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen.

Dieses Seminar gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.

50631

Matthias Dahms

- 3 - 10 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zugangslink
- Donnerstag, 09.03.23, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd.
- 60,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 06. März

## Gute Manieren, die Grundlagen zum Erfolg „Business-Knigge“

Stärken Sie Ihren guten Stil. Welche Wertigkeit sollten die angenehmen Umgangsformen heutzutage im Beruf wie Privatleben haben?

Wissenswertes zum modernen Knigge:

- Welche Regeln sind heutzutage von Bedeutung? Das neue Bewusstsein von Distanz und Nähe.
- Begrüßen, sich Vorstellen und Verabschieden in verschiedenen Situationen.
- Ein Gespräch im Small Talk Format beginnen und charmant beenden.
- Sich bei Online-Meetings zu Wort melden und in Gesprächen auf angemessene Art Gehör verschaffen.
- Dress-Code für alle Fälle.
- Über Besteck und gutes Benehmen bei Tisch.
- In welche Schublade gehört die sprachbildnerische Genderdiskussion?

- Die angemessene Reaktion auf unangemessenes Verhalten.

50632

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr, Kommunikationswirtin

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 24.03.23, 18.15-21.15 Uhr • 4 UStd. • 30,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 21. März

## 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 Bereichen 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.

50633

Matthias Dahms

- 3 - 10 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zugangslink
- Mittwoch, 29.03.23, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd. • 60,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 23. März

## Online-Kurs:

### Den Wortschatz online trainieren

neu



#### Flüssig sprechen, auch in stressigen Situationen

Um uns flüssig mitzuteilen, müssen wir die passenden Wörter schnell finden. Manchmal fällt das gerade in wichtigen Situationen (vor Publikum, in Prüfungen, wenn viel davon abhängt) besonders schwer.

Wortschatztraining zeigt Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um sich einen raschen Zugriff auf Wörter zu verschaffen. Dadurch entwickeln Sie Ihren aktiven und passiven Wortschatz. Teilnehmende des Schlagfertigkeitstraining können dieses Seminar auch als zusätzliches Trainingsforum nutzen. Themen: Trainingsmethoden zur Entwicklung des Wortschatzes, Training in spezifischen Stresssituationen, Tipps und Anregungen für schwierige Gesprächssituationen, den gewonnenen Wortschatz gezielt und überzeugend einsetzen.

50634

Matthias Dahms

- 3 - 10 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zugangslink
- Dienstag, 04.04.23, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd.
- 60,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 30. März

## „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. Marshall 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!

50635

Sonja Belovitzer, Rechtsanwältin

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 25.04.23, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd. • 11,- EUR
- Anmeldung bis 20. April

### 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 „Enttäusche 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.

50636

Andreas Jacobs

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 27.04.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 25. April

## IT-/Mediengrundlagen



**vhespresso** – klein, stark, gut  
Intensive Kurse in der Kleingruppe

### Kleinstgruppenschulung im Bereich Datenverarbeitung

Das Format 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.

### Info-Vormittag

Rund um die EDV

Die Wahl des „richtigen“ Kurses ist mit entscheidend 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, 09.02.23, 10.00-11.30 Uhr • Eintritt frei

### 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 13.02.23, 18.00-21.00 Uhr • 16 UStd.
- 166,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 23. Februar

50122

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 31.07. bis Donnerstag, 03.08.23, 9.00-12.00 Uhr • 16 UStd.
- 166,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 27. Juli



### EDV-Grundwissen für Ältere

siehe unter **Aktive Senior\*innen**, Seite 27f

### 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 Wünsche der Teilnehmer\*innen 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 27.02.23, 14.30-16.45 Uhr • 9 UStd.
- 110,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 23. Februar

**EDV kompakt von Frau zu Frau** siehe unter **Für Frauen**, Seite 22

## 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 Wünsche der Teilnehmer\*innen.

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 27.03.23, 14.30-16.45 Uhr • 9 UStd.
- 110,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 23. März

## 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 20.03.23, 18.30-21.30 Uhr • 12 UStd. • 131,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 16. März

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, 31.07. bis Donnerstag, 03.08.23, 13.00-15.00 Uhr
- 11 UStd. • 84,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 27. Juli

**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



Quelle: Pixabay

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 22.03.23, 18.00-19.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 20. März

## 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 montags, ab 12.06.23, 18.00-21.00 Uhr • 12 UStd.
- 131,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 08. Juni

50222

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 07.08. bis Mittwoch, 09.08.23, 9.00-12.00 Uhr • 12 UStd. • 131,- EUR incl. Kursunterlagen
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich
- Anmeldung bis 03. August



### Word-Workshop 2019/2021

#### Professionelle Briefe nach DIN-Norm 5008

Der formelle Aufbau von Geschäftsbriefen und Bewerbungsschreiben ist in der DIN-Norm exakt festgelegt. Hier lernen

#### 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“.



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, 14.06.23, 18.30-20.45 Uhr • 3 UStd. • 31,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich
- Anmeldung bis 12. Juni

### 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 13.06.23, 18.00-21.00 Uhr • 8 UStd.
- 82,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 08. Juni

### 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
- Dienstag, 27.06.23, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 41,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich
- Anmeldung bis 22. Juni

### 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

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, 24.05., 28.06., und 3 x freitags, 26.05., 16.06., 23.06.23, 18.00-21.00 Uhr • 20 UStd. • 185,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich
- Anmeldung bis 22. Mai

## 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 donnerstags, ab 15.06.23, 9.00-12.00 Uhr • 12 UStd.
- 131,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 13. Juni

50231

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x donnerstags, ab 09.03.23, 18.30-20.45 Uhr • 12 UStd.
- 132,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 07. März

### 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, 01.03.23, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 40,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 27. Februar

### 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, 08.03.23, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 40,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 06. März

### 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, 15.03.23, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 40,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 13. März



Foto: pixabay

## 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, 22.03.23, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 40,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 20. März

## 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 Diagrammasistent; Layout von Diagrammen individualisieren; Datenauswahl anpassen, Diagrammspezialitäten (z.B. Trenddiagramme,

Chartdiagramme); Export von Excel-Diagrammen (z.B. nach Power Point). Bitte USB-Stick mitbringen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

50238

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Online, VHS-Cloud • Mittwoch, 29.03.23, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 40,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 27. März

## 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 montags, ab 08.05.23, 18.00-21.00 Uhr • 12 UStd. • 131,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 04. Mai

**Präsentieren mit PowerPoint 2021 für Schüler\*innen ab Klasse 7** in den Pfingstferien, siehe **Junge VHS**, Seite 18

## 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 14.03.23, 18.30-21.30 Uhr • 12 UStd. • 131,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 09. März



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

## 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, 25.03.23, 10.00-13.00 Uhr • 4 UStd. • 41,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich
- Anmeldung bis 23. März

### 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 19.04.23, 18.00-19.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 17. April

### 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 Kühlkamp

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 14.03.23, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd. • 21,- EUR
- Anmeldung bis 09. März

### 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. Unsichtbarstellen 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 18.04.23, 18.00-20.15 Uhr • 9 UStd.
- 93,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 13. April



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



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

## Bildbearbeitung/Multimedia

### 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. Bitte USB-Stick mitbringen.

Teilnahmevoraussetzungen: sicherer Umgang mit Windows

50244

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 3 - 4 Teilnehmer\*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 02.06., 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 03.06.23, 10.00-17.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause)
- 12 UStd. • 140,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich • Anmeldung bis 30. Mai

### 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, 16.06., 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 17.06.23, 10.00-17.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause) • 12 UStd. • 123,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer\*innen) möglich
- Anmeldung bis 13. Juni



Quelle: Pixabay

## 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, Gewinnermittlungsarten, 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 Bruttolohnverfahren, 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

### Nah versorgt ist weiter gedacht

TRINK ///  
WASSER

FuX ///  
ERDGAS

FERN ///  
WÄRME

Mehr als Energie  
Stadtwerke  
Schwetzingen

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-lernetz.de/infovideo/aktuell>

50440

Dozent\*innenteam

- 1 - 20 Teilnehmer\*innen • Online, mit Zugangslink
- 20 Termine, 11 x dienstags ab 07.03., 9 x donnerstags ab 09.03.23, 18.30-20.30 Uhr • 53 UStd. • 375,- EUR incl. Lehr- und Übungsbuch • Xpert Business • Anmeldung bis 23. Februar

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 (XB) 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



### 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, Wiesenplatz 7
- Hallenbad, Mehrzweckraum, Ormessonstr. 1
- Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park, Mannheimer Landstr. 23

Anmeldemöglichkeiten siehe Seite 1

## Jugendkunstschule

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

**Ab 6 Jahren:** Meerjungfrauen oder Einhörner gestalten, Seife herstellen, Badeschaum und Badekugeln herstellen, Schmuck selber machen, Deko-Workshops, je nach Jahreszeit, auf Wunsch mit Kinderschminken.

**Girls-Day von 11-14 Jahren:** Trendy Nailstyling (Maniküre etc.), Kosmetik selbst herstellen, Seifen herstellen, Wohlfühltag für Mädchen, Schmuck selbst gemacht, Deko-Bastel-Workshops. Die Kurse dauern drei Zeitstunden. Die Gebühr beträgt 125,- EUR incl. Materialkosten für 5 bis 10 Kinder. Inhalte, Termine und Uhrzeit werden in Absprache mit der Kursleiterin Nadine Münch und den Eltern vereinbart.

Kontakt über das Anmeldezentrum der VHS.

Weitere Kreativkurse für Kinder ab Kindergartenalter finden Sie ab Seite 11



Foto: pixabay



### Ferienkurse der Jugendkunstschule Brühl



#### Veranstaltungsort: Mehrzweckraum, Hallenbad

Anmeldung für alle Kurse: Persönlich oder telefonisch an der Rathauspforte, Telefon 06202 2003-0 oder unter [www.bruehl-baden.reservix.de](http://www.bruehl-baden.reservix.de)

### Das gibt es nur einmal

Für Kinder von 6-12 Jahren in den Faschingsferien

20760

Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin

6 - 10 Teilnehmer\*innen • Mittwoch, 22.02. bis Freitag, 24.02.23, 9.00-12.00 Uhr • 12 UStd. • 49,- EUR incl. Materialkosten

### Schnupperworkshop Malerei

Für Kinder von 6-12 Jahren in den Osterferien

20761

Nina Kruser, freischaffende Künstlerin

6 - 10 Teilnehmer\*innen • Mittwoch, 05.04. und Donnerstag, 06.04.23, 9.00-12.00 Uhr • 8 UStd. • 39,- EUR incl. Materialkosten

### Sind die süß – witzige Käfer aus Gips

Für Kinder von 6-12 Jahren in den Osterferien

20860

Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin

6 - 10 Teilnehmer\*innen • Dienstag, 11.04. bis Freitag, 14.04.23, 9.00-12.00 Uhr • 16 UStd. • 59,- EUR incl. Materialkosten

### Die Welt ist rund

Für Kinder von 6-12 Jahren in den Pfingstferien

20762

Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin

6 - 10 Teilnehmer\*innen • Dienstag, 30.05. bis Freitag, 02.06.23, 9.00-12.00 Uhr • 16 UStd. • 59,- EUR incl. Materialkosten

### Kleine Steine, große Wirkung

Für Kinder von 6-12 Jahren in den Sommerferien

20861

Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin

6 - 10 Teilnehmer\*innen • Donnerstag, 27.07. und Freitag, 28.07.23, 9.00-12.00 Uhr • 8 UStd. • 39,- EUR incl. Materialkosten

### Sommer, Sonne, Farbenrausch

Für Kinder von 6-12 Jahren in den Sommerferien

20763

Nina Kruser, freischaffende Künstlerin

6 - 10 Teilnehmer\*innen • Montag, 31.07. bis Freitag, 04.08.23, 9.00-12.00 Uhr • 20 UStd. • 69,- EUR incl. Materialkosten

## 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

Moderation: Maria Becker

- 15 - 35 Teilnehmer\*innen • Brühl, Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park • 10 x dienstags, ab 14.02.23, 9.30-11.00 Uhr
- 20 UStd. • 47,- EUR • Anmeldung bis 09. Februar

### Napoleon – General, Kaiser und Diktator

Vortrag

10071

Dr. Ludovic Roy

Dienstag, 14.02.23, 9.30-11.00 Uhr

### Chile im Kontrast – Atacamawüste und Osterinsel

Vortrag

10072

Hans-Joachim

Schatz

Dienstag,  
28.02.23,  
9.30-  
11.00 Uhr

### Kurfürster Geschichten Anekdoten und Mundart

Vortrag

10073

Gerhard Krieger

Dienstag, 07.03.23, 9.30-  
11.00 Uhr

### Anna Dostojewskaja – ihr Leben mit Fjodor Dostojewski

Vortrag

10074

Sieglinde Rieder

Dienstag, 14.03.23, 9.30-11.00 Uhr

### Daphne du Maurier – mein Cornwall

Vortrag mit Bildern

10075

Daniela Mancic

Dienstag, 21.03.23, 9.30-11.00 Uhr

### Soziale Teilhabe für Ältere im Zeitalter der Digitalisierung

Vortrag

10076

Daniel Schwarz

Dienstag, 28.03.23, 9.30-11.00 Uhr

### Die Knochen

Alles über unser Knochengerüst

Vortrag

10077

Margot Sessler

Dienstag, 04.04.23, 9.30-11.00 Uhr

### Von überheblichen Männern und sich emanzipierenden Frauen

Der Pygmalion-Stoff

Vortrag

10078

Gerhard Thorn

Dienstag, 11.04.23, 9.30-11.00 Uhr

### Die Habsburger und ihre Zeit

Vortrag

10079

Diana Liesegang, M.A.

Dienstag, 18.04.23, 9.30-11.00 Uhr

**Die Habsburger im Mittelalter  
Führung durch die Sonderausstellung**  
im Historischen Museum der Pfalz in  
Speyer, finden Sie auf Seite 10

### Burma – das Land der goldenen Pagoden

Vortrag

10080

Markus Seidl

Dienstag, 25.04.23, 9.30-11.00 Uhr

**Achtsamkeitsspaziergänge** finden Sie auf den  
Seiten 46 und 100

## 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



Quelle: Pixabay

- 6 x freitags, ab 17.02.23, 19.15-21.30 Uhr • 18 UStd.
- 88,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 14. Februar

20777

Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Brühl, Mehrzweckraum Hallenbad
- 6 x freitags, ab 21.04.23, 19.15-21.30 Uhr • 18 UStd.
- 88,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 14. Februar

## Skulpturen aus Speckstein

Erste Erfahrungen im Umgang mit Speckstein und dem dazugehörigen Werkzeug werden in diesem Kurs vermittelt. Inspiriert von der Form und Struktur des Steins wird dieser mit Raspeln, Feilen und Schleifpapier bearbeitet. Von einfachen, eher abstrakten Formen bis zur figürlichen Darstellung ist alles möglich, vorausgesetzt man bringt ein wenig Experimentierfreude mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird recht staubig, deshalb wird im Freien gearbeitet.

20870

Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin

- 6 - 7 Teilnehmer\*innen • Brühl, Mehrzweckraum Hallenbad
- Samstag, 20.05.23, 10.00-18.00 Uhr • 10 UStd. • 66,- EUR incl. 1 Stein und Schleifmaterial • Anmeldung bis 17. Mai

## Skulpturen aus Ytong

Ytong eignet sich hervorragend als Einstieg in die Bildhauerei, da er recht einfach zu bearbeiten ist. Zudem ist er extrem leicht, sodass auch große Skulpturen noch gut zu transportieren sind. Gezeigt wird der Umgang mit Hammer und Stechbeitel sowie Säge und Raspeln. Am Ende des Tages stehen auch Tipps auf dem Programm, wie die Oberfläche der Skulptur noch veredelt werden kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird recht staubig, deshalb wird im Freien gearbeitet.

20871

Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin

- 6 - 7 Teilnehmer\*innen • Brühl, Mehrzweckraum Hallenbad
- Samstag, 22.07.23, 10.00-18.00 Uhr • 10 UStd. • 61,- EUR incl. Werkzeugnutzung • Anmeldung bis 19. Juli

## VHS-Sprachschule

Informationen zum Gebührensystem in der Sprachschule finden Sie auf Seite 67

## Let's talk: Refresher - Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen  
Wir trainieren besonders die Sprechfähigkeit, berücksichtigen aber auch Grammatikbereiche, die für die Kommunikation wichtig sind (z.B. Fragen stellen, Zeitenfolge, etc.). Im Vordergrund steht immer die Erweiterung des Vokabulars, der Spaß am Lernen kommt dabei nicht zu kurz.

Freies Unterrichtsmaterial

40661

Annette Kurz

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule
- 15 x dienstags, ab 14.02.23, 18.00-19.30 Uhr • 30 UStd.
- 99,- EUR

## English for Advanced Learners - Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer\*innen mit guten 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

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Brühl, Mehrzweckraum Hallenbad
- 12 x montags, ab 13.02.23, 9.00-10.30 Uhr • 24 UStd.
- 101,- EUR incl. Kopien

## English Conversation for Advanced Learners - Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen

Why do you learn a foreign language? The answer seems obvious - in order to communicate with people in or from other countries. Speaking intelligibly and fluently is the most difficult skill to master; and this is what this course is all about. Topics cover a wide range of current affairs, typical communicative situations and English specifics like idioms and phrasal verbs - plus whatever participants care to contribute. This is your forum!

Freies Unterrichtsmaterial

40663

Annette Kurz

- 10 - 15 Teilnehmer\*innen • Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule
- 15 x dienstags, ab 14.02.23, 19.30-21.00 Uhr • 30 UStd.
- 99,- EUR

## Spanisch für den Urlaub - Grundstufe A1

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Llegan las vacaciones, vamos a España?

Die Urlaub steht kurz bevor und Sie möchten sich auch sprachlich darauf vorbereiten.

Lernen Sie in diesem Kompaktkurs praktische Sätze für den Alltag, im Hotel, auf dem Markt oder im Restaurant ... auf dass es Ihnen im Urlaub nicht „Spanisch vorkommt“!

Freies Unterrichtsmaterial

42265

Cecilia Spannaus

- 5 - 8 Teilnehmer\*innen • Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule
- 4 x dienstags ab 11.07.23, 17.00-20.15 Uhr (incl. 15 Min. Pause) • 12 UStd. • 59,- EUR incl. Kopien

Weitere kompakte Sprachkurse für den Urlaub gibt es für:  
**Italienisch**, Seite 74  
**Kroatisch**, Seite 75  
**Niederländisch**, Seite 75

## Spanisch für die Reise - Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Spanisch einfach und in kleinen Einheiten serviert. Tauchen Sie in einen entspannten und unterhaltsamen Kurs ein. „...dale, ahora!“ ì Bienvenido al mundo del español!



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

42266

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule
- 12 x dienstags, ab 14.02.23, 20.00-21.30 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

## De cara a España - Wiederholungskurs - Grundstufe A2

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Practicar para no olvidar. Hacemos ejercicios de gramática e introducimos temas de actualidad que particularmente nos interesen.

¡Bienvenidos a „de cara a España“!

Lehrbuch: Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 2 (Klett-Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

42267

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule
- 12 x dienstags, ab 14.02.23, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

Den **Workshop Leichte Sprache für amtliche Schreiben**, zur Sprachsensibilisierung, geeignet für Menschen in der Integrationsarbeit und Flüchtlingshilfe, für Mitarbeiter\*innen von Behörden und alle, die daran Interesse haben, und der in Kooperation mit dem Integrationsbüro der Stadt Schwetzingen stattfindet, finden Sie auf Seite 12

## Aktive Senior\*innen Brühl/Rohrhof

**Veranstaltungsort:** Evangelisches Gemeindezentrum,  
Hockenheimer Str. 3  
Eintritt frei

### Tierisch heiter - Erlebtes und Erdachtes rund um das Tier

neu

Vortrag

20275

Hans-Joachim Schatz

Dienstag, 07.03.23, 15.00-16.00 Uhr

### Yoga auf dem Stuhl

neu

Vortrag mit Übungen

30175

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

Dienstag, 25.04.23, 15.00-16.00 Uhr



Gutschein

Keine Geschenkidee?...

Ein VHS-Gutschein passt immer!  
Erhältlich in unserem Anmeldezentrum,  
06202 2095-0.

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

# Ketsch



Foto: Gemeinde Ketsch

Sehen Sie, wenn eine indianische Frau einen Korb flechtet, hinterlässt sie einen Fehler beim Flechten dieses Korbes, um die Seele herauszulassen.

indianische Weisheit



### Gebührezahlung

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, Schwetzing Str. 6
- Ferdinand-Schmid-Haus, Goethestr. 22
- Central Kino, Enderlestr. 24a

Anmeldemöglichkeiten siehe Seite 1

## Gesundheit

### Asthma und Allergien

#### Bewusst und mit Freude ins Frühjahr

neu

Arzt-Patienten-Forum in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) und in Kooperation mit der Gemeindebücherei Ketsch

Immer mehr Menschen haben eine Allergie - von Heuschnupfen über Sonnenallergie bis hin zur Hausstauballergie. Eine Allergie führt nicht nur zu lästigen Symptomen wie Hautausschlag oder Juckreiz, sie kann auch zu allergischem Asthma bronchiale führen und manchmal sogar lebensbedrohlich sein.

Das Asthma ist eine entzündliche Erkrankung der Atemwege mit dauerhaft bestehender Überempfindlichkeit. Bei entsprechend veranlagten Personen führt die Entzündung zu anfallsweiser Luftnot infolge einer Verengung der Atemwege. Diese Atemwegsverengung wird durch vermehrte Sekretion von Schleim, Verkrampfung der Bronchialmuskulatur und Bildung von Ödemen der Bronchialschleimhaut verursacht, sie ist durch sorgfältige Behandlung rückbildungsfähig.

Fünf Prozent der Erwachsenen und sieben bis zehn Prozent der Kinder leiden an Asthma bronchiale. Welche Therapien gibt es und wie wirken sie?

Was kann ich selbst tun, um gesundheitlich gut durch das Jahr zu kommen?

Wie begleite ich mein erkranktes Kind, so dass es nicht aus Angst vieles meidet?

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Gelegenheit dem Referenten Fragen zu stellen.



Foto: pixabay

30370

Referent: Dr. med. Arthur Filusch, Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie und Kardiologie, Schwetzingen  
Moderation: Dr. med. Heiner Christian Münch, Facharzt für Urologie, Dossenheim

Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus • Dienstag, 14.03.23,  
19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 4,- EUR Abendkasse  
• Anmeldung bis 09. März

Weitere **Arzt-Patienten-Foren** finden Sie auf den Seiten 61 und 104

### Rückenfitness und Muskeltraining

Ein abwechslungsreiches vielseitiges rückengesundes Fitness-training 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, Schwetzing Str. 6 • 15 x mittwochs, ab 01.03.23, 18.30-19.30 Uhr  
• 20 UStd. • 65,- EUR • Anmeldung bis 24. Februar

### 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 - 16 Teilnehmer\*innen • Ketsch, Turnhalle, Schwetzing Str. 6 • 12 x mittwochs, ab 15.02.23, 18.00-19.00 Uhr  
• 16 UStd. • 58,- EUR • Anmeldung bis 10. Februar

## VHS-Sprachschule

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachschule finden Sie auf Seite 67

### 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 wird im Kurs bekanntgegeben.

40871

Sylvie Schalasta

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus
- 12 x freitags, ab 17.02.23, 9.30-11.00 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

### Spanisch - Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen  
Sie lernen Spanisch zu sprechen. Wir machen kleine Schritte um Spanien und Lateinamerika besser zu verstehen. Jede\*r kann Spanisch lernen. Tauchen Sie in die Welt der „hispanohablantes“ ein. ¡Bienvenidos!

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 13.02.23, 17.00-18.30 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

Kompakte Sprachkurse für den Urlaub gibt es für:

**Italienisch**, Seite 74

**Spanisch**, Seite 93

**Kroatisch**, Seite 75

**Niederländisch**, Seite 75

### Aprendiendo - Mittelstufe B1.1

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen  
Continuamos aprendiendo. Hablamos de temas de actualidad regional e internacional. Vemos películas, oímos radio y música. ¡ Bienvenidos al mundo del español!

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Mini CD ab L 4 (Klett-Verlag)

42276

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus
- 12 x montags, ab 13.02.23, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

Weitere Sprachkurse finden Sie in der **VHS-Sprachschule**, ab Seite 67 f

Den **Workshop Leichte Sprache für amtliche Schreiben**, zur Sprachsensibilisierung, geeignet für Menschen in der Integrationsarbeit und Flüchtlingshilfe, für Mitarbeiter\*innen von Behörden und alle, die daran Interesse haben, und der in Kooperation mit dem Integrationsbüro der Stadt Schwetzingen stattfindet, finden Sie auf Seite 12

## Central Kino Ketsch

### Cinema polyglott – Kino international

In Kooperation mit dem Central Kino Ketsch e.V. bieten wir in diesem Semester wieder 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 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 Programmansage: 06202 92 96 757



## Aktive Senior\*innen Ketsch

**Veranstaltungsort:** Haus der Begegnung, Kolpingstr. 8  
Eintritt frei

### Yoga auf dem Stuhl

Vortrag mit Übungen

30178

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

Mittwoch, 15.03.23, 14.30-15.30 Uhr

neu

### Tierisch heiter – Erlebtes und Erdachtes rund um das Tier

Vortrag

20278

Hans-Joachim Schatz

Mittwoch, 12.04.23, 14.30-15.30 Uhr

neu

### 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).

## 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, 28.02., 21.03., 18.04., 09.05. und 13.06.23, 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, 28.02., 21.03., 18.04., 09.05. und 13.06.23, 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

### Ich bin wie ich bin

Blinklichter-Theater für Kinder ab 4 Jahren



„Ach wäre das schön, wenn ich doch so gut klettern könnte wie das Äffchen, von Baum zu Baum springen...“

„Stark sein will ich und mutig, wie Leo Löwe, der König der Tiere!“

„Ach wäre das schön, die Welt von oben sehen, wie Mama Lu, die Giraffe.“

Das kleine Flusspferd Wawatschi, träumt von Dingen die unerreichbar scheinen und begibt sich auf eine Reise zu sich selbst.

Das Theaterstück ist ein Plädoyer für die Einzigartigkeit jedes Einzelnen. Gespielt wird mit liebenswerten Stofftieren und Schattenfiguren, garniert mit vielen Liedern und Möglichkeiten zum Mitmachen.

20466

- Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus • Dienstag, 14.03.23, 15.00-16.30 Uhr • 2 UStd. • 4,- EUR Vorverkauf in der Gemeindebücherei ab 02.01.23, sowie als Onlinereservierung unter [www.ketsch.de](http://www.ketsch.de) • Reservierte Karten müssen bis zum 10.03.23 abgeholt werden.

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

**Ab 6 Jahren:** Meerjungfrauen oder Einhörner gestalten, Seife herstellen, Badeschaum und Badekugeln herstellen, Schmuck selber machen, Deko-Workshops, je nach Jahreszeit, auf Wunsch mit Kinderschminken.

**Girls-Day von 11-14 Jahren:** Trendy Nailstyling (Maniküre etv.), Kosmetik selbst herstellen, Seifen herstellen, Wohlfühltag für Mädchen, Schmuck selbst gemacht, Deko-Bastel-Workshops.

Die Kurse dauern drei Zeitstunden. Die Gebühr beträgt 125,- EUR incl. Materialkosten für 5 bis 10 Kinder. Inhalte, Termine und Uhrzeit werden in Absprache mit der Kursleiterin Nadine Münch und den Eltern vereinbart.

Kontakt über das Anmeldezentrum der VHS.



Oftersheim



Every great story seems to begin with a snake.

Nicolas Cage



# OTTERSHEIM

## 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 Otfersheimer 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, minimal-invasiv, da rein visuell, unkompliziert und berührungslos.

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

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik/Biologie

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen • Otfersheim, außer Haus
- Samstag, 22.04.23, 10.00-11.30 Uhr • 2 UStd. • 10,- EUR
- Anmeldung bis 20. April

Den **Workshop Leichte Sprache für amtliche Schreiben**, zur Sprachsensibilisierung, geeignet für Menschen in der Integrationsarbeit und Flüchtlingshilfe, für Mitarbeiter\*innen von Behörden und alle, die daran Interesse haben, und der in Kooperation mit dem Integrationsbüro der Stadt Schwetzingen stattfindet, finden Sie auf Seite 12



Quelle: Pixabay

## Politik – Gesellschaft – Umwelt

### Resilienz – die seelische Widerstandskraft stärken

neu

Im Sinne von Selbstfürsorge beginnt der Tag mit einem ca. 1,5-stündigen achtsamen Aufenthalt im Wald, bei dem alle Sinne und der Atem mit sanften Übungen angesprochen werden. In der VHS werden dann die heilsamen Aspekte eines Waldaufenthaltes theoretisch und auf wissenschaftlicher Basis vermittelt, die jeweiligen individuellen Erfahrungen reflektiert und in das Konzept Resilienz integriert.

Resilienz (die seelische Widerstandskraft) kann zeitlebens aufgebaut werden und ist nicht nur im Zusammenhang mit politischen und anderen Krisen, wie der Coronakrise, von großer Bedeutung für die Gesunderhaltung, sondern für unterschiedliche Lebenslagen, die mit persönlichen Herausforderungen und Stress verbunden sind. Durch das Herausarbeiten der individuellen Ressourcen und der Diagnostik des eigenen Resilienzstandortes können persönliche Ziele bewusster gemacht und deren Umsetzung angeregt werden.

30115

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin und Shinrin Yoku Trainerin

8 - 12 Teilnehmer\*innen

- Freitag, 21.04.23, 9.30-11.00 Uhr im Otfersheimer Wald und 11.30-15.30 Uhr in der Volkshochschule • 8 UStd.
- 45,- EUR • Anmeldung bis 17. April

**Kompakte Sprachkurse für den Urlaub** gibt es für:

- Italienisch, Seite 74
- Spanisch, Seite 93
- Kroatisch, Seite 75
- Niederländisch, Seite 75

## Aktive Senior\*innen Otfersheim

### Waldbaden - sich mit der Natur verbinden

Das geht auch mit Rollstuhl, Rollator und Co.

In Kooperation mit dem Seniorenbüro Otfersheim

Viele Menschen haben den Wald als Erholungsort und Ort der Verbundenheit mit der Natur neu für sich entdeckt. Mit diesem Angebot möchten wir für 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 Landschaftskultur runden unseren Ausflug ab.

30181

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

- 8 - 15 Teilnehmer\*innen • Oftersheim, außer Haus
- Mittwoch, 10.05.23, 15.00-16.30 Uhr • Teilnahme gebührenfrei • Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung
- Anmeldung bis 05. Mai

#### Veranstaltungsort:

Siegwald-Kehder-Haus, Seniorentreff, Cafeteria,  
Mannheimer Str. 19-29, Eintritt frei

### Impressionen aus Österreich

Multivisionsschau

10983

Michael Stephan

Montag, 13.03.23, 15.30-16.30 Uhr

neu

### Tierisch heiter – Erlebtes und Erdachtes rund um das Tier

Vortrag

20283

Hans-Joachim Schatz

Montag, 03.04.23, 15.30-16.30 Uhr

neu

#### 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, [besucherguppen@theater.heidelberg.de](mailto:besucherguppen@theater.heidelberg.de). Weitere Infos finden Sie auf Seite 23

## Gemeindebücherei Oftersheim

### Gemeinschaftsveranstaltungen mit der Gemeindebücherei Oftersheim

Mannheimer Str. 67, Telefon 06202 597-155

### Kreatives Gestalten zur Osterzeit

Für Kinder von 5-7 Jahren

Kreativnachmittag

20080

Jennifer Bayer

Meike Bubenek

- 5 - 15 Teilnehmer\*innen • Oftersheim, Gemeindebücherei
- Mittwoch, 29.03.23, 15.30-16.30 Uhr • 1 UStd. • 3,50 EUR Materialkosten • Anmeldung ab Montag, 20.03.23, 14.00 Uhr in der Gemeindebücherei

### Kreatives Gestalten zur Osterzeit

Für Kinder von 8-10 Jahren

Kreativnachmittag

20081

Jennifer Bayer

Meike Bubenek

- 5 - 15 Teilnehmer\*innen • Oftersheim, Gemeindebücherei
- Mittwoch, 29.03.23, 16.45-17.45 Uhr • 1 UStd.
- 3,50 EUR Materialkosten • Anmeldung ab Montag, 20.03.23, 14.00 Uhr in der Gemeindebücherei

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

**Ab 6 Jahren:** Meerjungfrauen oder Einhörner gestalten, Seife herstellen, Badeschaum und Badekugeln herstellen, Schmuck selber machen, Deko-Workshops, je nach Jahreszeit, auf Wunsch mit Kinderschminken.

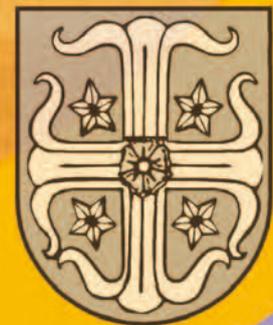
**Girls-Day von 11-14 Jahren:** Trendy Nailstyling (Maniküre etc.), Kosmetik selbst herstellen, Seifen herstellen, Wohlfühltag für Mädchen, Schmuck selbst gemacht, Deko-Bastel-Workshops.

Die Kurse dauern drei Zeitstunden. Die Gebühr beträgt 125,- EUR incl. Materialkosten für 5 bis 10 Kinder. Inhalte, Termine und Uhrzeit werden in Absprache mit der Kursleiterin Nadine Münch und den Eltern vereinbart. Kontakt über das Anmeldezentrum der VHS.

Unser  
Geschenk-Gutschein  
... eine prima Idee!



# Plankstadt



Je älter ich werde, je mehr vertrau ich auf das Gesetz,  
wonach die Rose und Lilie blüht.

Johann Wolfgang von Goethe



## PLANKSTADT

### 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

- Rathaus, Schwetzingen Str. 28
- Friedrichschule, Friedrichstr. 2
- Humboldtschule, Antoniusweg 12
- Mehrzweckhalle, Jahnstr. 25

Anmeldemöglichkeiten siehe Seite 1

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

**Ab 6 Jahren:** Meerjungfrauen oder Einhörner gestalten, Seife herstellen, Badeschaum und Badekugeln herstellen, Schmuck selber machen, Deko-Workshops, je nach Jahreszeit, auf Wunsch mit Kinderschminken.

**Girls-Day von 11-14 Jahren:** Trendy Nailstyling (Maniküre etc.), Kosmetik selbst herstellen, Seifen herstellen, Wohlfühltag für Mädchen, Schmuck selbst gemacht, Deko-Bastel-Workshops. Die Kurse dauern drei Zeitstunden. Die Gebühr beträgt 125,- EUR incl. Materialkosten für 5 bis 10 Kinder. Inhalte, Termine und Uhrzeit werden in Absprache mit der Kursleiterin Nadine Münch und den Eltern vereinbart.

Kontakt über das Anmeldezentrum der VHS.

## Politik – Gesellschaft – Umwelt

### Brescia – Italienische Kulturhauptstadt 2023

Ein „Geschichtskonzentrat“

neu

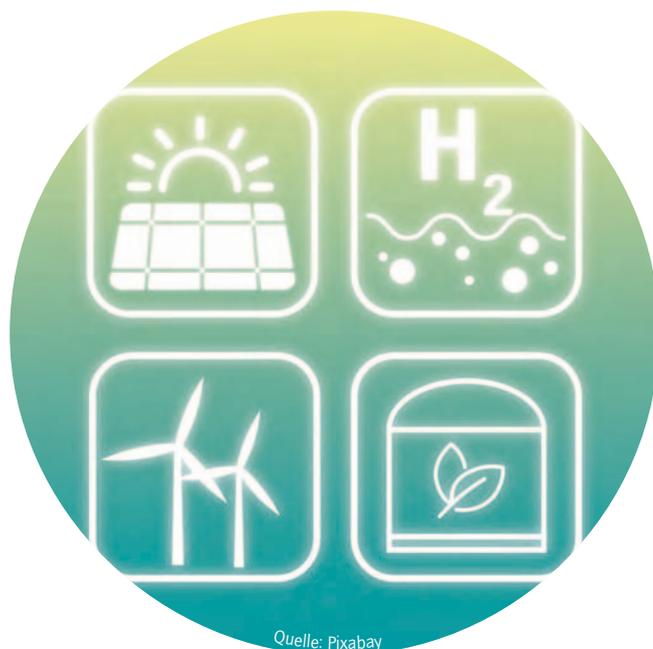
Vortrag

Brescia ist gallischen Ursprungs und wurde vor über 2300 Jahren gegründet. Die Stadt wurde römische Kolonie, dann wichtige langobardische Stadt, später Hochburg der Visconti und auch stolzer Besitz der Seerepublik Venedig. Aufgrund ihres heroischen 10-Tage-Widerstands gegen die österreichischen Herrscher während des italienischen Risorgimento gab man ihr den Beinamen „Löwin Italiens“. Im Jahre 2011 wurden das archäologische Großareal des römischen Forums - wo man die meisten und besterhaltenen Reste öffentlicher römischer Gebäude Norditaliens findet - und der langobardische Klosterkomplex von San Salvatore und Santa Giulia UNESCO-Weltkulturerbe.

10991

Ivana Noll-Meyer

- 10 - 50 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Rathaus, Trausaal
- Mittwoch, 01.03.23, 19.00-20.30 Uhr • 8,- EUR Abendkasse
- Anmeldung bis 27. Februar



### Kleines Molekül – große Wirkung

neu

Vortrag

Grüner Wasserstoff ist der Energieträger der klimaneutralen Zukunft. Ohne Wasserstoff wird es nicht möglich sein, die Klimaziele zu erreichen und die Erderwärmung unter 2 Grad bis zur Jahrhundertwende zu begrenzen. Klimaneutraler Wasserstoff leistet einen wesentlichen Beitrag zur Dekarbonisierung in Industrie und Mobilität und erhöht gleichzeitig die Versorgungssicherheit und Energieunabhängigkeit. Der ehemalige Oberbürgermeister von Schwetzingen, Bernd Kappenstein, hat sich intensiv mit dem Thema beschäftigt und die Metropolregion Rhein-Neckar durch erfolgreiche Teilnahme am Wettbewerb Hyland des Bundesverkehrsministeriums im Jahr 2020 zu einer der drei bundesweiten Modellregionen mit dem Titel „HyPerformer“ geführt. Über 100 Mio. EUR Investitionsvolumen konnten ausgelöst und rd. 40 Mio. EUR Fördermittel vom Bund und dem Land Baden-Württemberg an Land gezogen werden. Auch in seinem „Unruhestand“, seit der Pensionierung im Februar 2021, hat ihn der Wasserstoff nicht losgelassen. Als Teil eines Konsortiums hat er in seiner Beraterfunktion u. a. auch die Wasserstoffstrategie mit Roadmap für das Land Rheinland-Pfalz mitverfasst. In seinem Vortrag widmet sich Bernd Kappenstein der gesamten Wertschöpfungskette des Wasserstoffs von der Erzeugung, dem Transport bis zu den Anwendungen in Industrie, Mobilität und Energiewirtschaft.

10092

Bernd Kappenstein

- 10 - 50 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Rathaus, Trausaal
- Mittwoch, 19.04.23, 19.00-20.30 Uhr • Eintritt frei
- Anmeldung bis 17. April

### Myanmar – Menschen, Tempel und Pagoden

neu

Multivisionsschau

Myanmar – das „goldene Land“ – ein Land voller Kontraste und unverfälschter asiatischer Lebenskunst.

Die goldenen Pagoden in Yangon, die Mystik der Nats am Popamassiv, das größte heilige Buch der Welt in Mandalay, die schwimmenden Dörfer am Inle See sowie die unvergessliche

Natur werden Sie genauso begeistern wie die offene und freundliche Art der liebenswerten Bevölkerung. Monumentalbauten wie die Shwedagon-Pagode in Yangon oder das unendliche Pagodenfeld in Bagan, die menschenleeren weißen Puderstrände der Baderegion in Ngwe Sangu, eine Flußfahrt auf dem Irrawaddy, quirlige Marktbesuche und vor allem Menschen in allen Lebenssituationen zeigen die Vielfalt dieses Landes, eines der ursprünglichsten und faszinierendsten Länder Südasiens.

10992

Michael Stephan

- 10 - 50 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Rathaus, Trausaal
- Mittwoch, 10.05.23, 19.00-20.30 Uhr • 8,- EUR Abendkasse
- Anmeldung bis 05. Mai

### 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 23

## Gesundheit

### Herz unter Druck

#### Ursachen, Diagnose und Therapie des Bluthochdrucks

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

Zwischen 20 und 30 Millionen Erwachsene in Deutschland haben einen zu hohen Blutdruck. Davon leiden etwa vier Millionen daran, ohne es zu wissen. Diese hohe Dunkelziffer ist besorgniserregend. Die Volkskrankheit Bluthochdruck gilt als wesentlicher Grund für einen vorzeitigen Tod. Bluthochdruck ist einer der wichtigsten Risikofaktoren, z.B. für Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, Nierenversagen oder Verschluss der Beinarterien. Leider führen oft erst diese schwerwiegenden Folgen eines unbehandelten Hochdrucks den Betroffenen zum Arzt. Man sieht ihn nicht, man spürt ihn nicht – zu hoher Blutdruck ist tückisch. Bluthochdruck ist eine schleichende Erkrankung, die jahrelang keine Beschwerden verursacht und unbehandelt oder gar unentdeckt bleibt. Deshalb ist es besonders wichtig, die eigenen Blutdruckwerte zu kennen und seinen Blutdruck durch regelmäßige Messungen im Auge zu behalten. Denn nur so lässt sich ein unerkannter Bluthochdruck frühzeitig aufdecken, und man hat die Chance gegenzusteuern, um die fatalen Konsequenzen zu vermeiden. Der Vortrag soll über den heutigen Stand der Medizin, Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten informieren und für die Gefahren des Bluthochdrucks und die Wichtigkeit der Blutdruckmessung sensibilisieren.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

30380

Referent: Dr. med. Arthur Filusch, Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie und Kardiologie, Schwetzingen  
Moderation: Dr. med. Heiner Christian Münch, Facharzt für Urologie, Dossenheim

- Plankstadt, Rathaus, Trausaal • Donnerstag, 23.03.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 4,- EUR Abendkasse
- Anmeldung bis 20. März

### 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 01.03.23, 9.15-10.15 Uhr • 20 UStd. • 68,- EUR
- Anmeldung bis 24. Februar

### 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 01.03.23, 10.30-11.30 Uhr • 20 UStd.
- 68,- EUR • Anmeldung bis 24. Februar

### 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 13.02.23, 9.00-10.00 Uhr • 20 UStd.
- 87,- EUR • Anmeldung bis 08. Februar

### 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 16.02.23, 9.00-10.00 Uhr • 20 UStd.
- 68,- EUR • Anmeldung bis 13. Februar

## Funktions- und Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

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.

30294

Sandra Hartmann

- 6 - 12 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x donnerstags, ab 16.02.23, 10.15-11.15 Uhr
- 20 UStd. • 68,- EUR • Anmeldung bis 13. Februar

## Essen & Trinken/Gesunde Ernährung

### Fischgerichte einfach und schnell für alle Tage neu

Auf der Suche nach abwechslungsreichen Gerichten mit Fisch werden Sie an diesem Kochabend fündig. Für jeden Anlass gibt es leckere Rezeptideen, die dennoch mit alltagsüblichen Zutaten umzusetzen sind. Kommen Sie auf den Geschmack!

30580

Margit Schmidt

- 7 - 12 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 10.03.22, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 36,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 07. März

### Spargelgerichte neu

#### Neue Ideen zur Spargelsaison

Alle lieben dieses geniale Gemüse, ob knusprig gebacken, pikant als Salat, fein als Fingerfood, klassisch zu Fleisch oder Pfannkuchen. Hier gibt es neue Rezepte zur Spargelsaison.

30581

Margit Schmidt

- 7 - 12 Teilnehmer\*innen
- Plankstadt, Humboldt-Schule • Freitag, 12.05.23, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd.
- 36,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 09. Mai

### 7 Tage – 7 Gerichte neu

#### Der kulinarische Wochenfahrplan

Kochideen für eine ganze Woche, vom geschickten Einkaufen über rationelle Vorratshaltung bis hin zu den aufeinander abgestimmten Rezepten sparen Zeit, Geld und Energie, aber niemals am Geschmack.

30582

Margit Schmidt

- 7 - 12 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 07.07.23, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 33,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 04. Juli

## Spanische Tapas 1

### Lustvolle Qual der Wahl

Tapas sind jene unwiderstehlichen Kleinigkeiten, die in Spanien das große Mahl einleiten, es häufig aber auch ersetzen. Zubereitet werden unter anderem: Tortilla de Patatas, Calamares a la romana, Gambas al ajillo, Chorizo al vino tinto, Champiñones al Jerez uvm.

30583

Sebastian Joosten

- 7 - 12 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 31.03.23, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 36,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 28. März

## Spanische Tapas 2

### Lustvolle Qual der Wahl

Tapas sind jene unwiderstehlichen Kleinigkeiten, die in Spanien das große Mahl einleiten, es aber auch häufig ersetzen. Zubereitet werden u.a.: Ensaladilla Rusa, Huevos rellenos, Gambas a la gabardina, Tomates rústicos, diverse Montaditos uvm.

Der Kurs kann unabhängig vom Kurs Tapas 1 besucht werden.

30584

Sebastian Joosten

- 7 - 12 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 21.04.23, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 36,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 18. April

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen folgendes mit:  
Geschirrhandtücher, Schürze, kleine Schüsseln für die Reste und Getränke für den Eigenverbrauch.

## Vegetarisches Street Food Festival neu

Indisches Street Food, aus allen Ecken des Landes, das zu köstlich ist, um es zu verpassen. Lasst uns diesmal nicht die Kalorien mitzählen bei frittiertem indischen Käse, Brötchen Pakoda, Zwiebeln Pakoda, Dahi Vada (Würzige Linsen-Bällchen mit Joghurt), Jhalmuri (Scharf und würziger Puffreis), Lassi (Mango/Salzig), Masala Chai (Gewürz-Tee). Wir möchten darauf hinweisen, dass in den meisten Gerichten Joghurt, Sahne und Milch verwendet werden.

30585

Sayani Roy Saha

- 7 - 12 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Humboldt-Schule • Freitag, 17.03.23, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 31,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 14. März



Quelle: Petra Disch

## Zentralindische Küche neu

Ein Treffpunkt für Menschen, die es lieben, mit Freude und Freunden zu essen, zu trinken, und eine schöne Zeit zu verbringen. Zubereitet werden Hyderabad Hähnchen Biryani,

Shikampuri kabab, Vegetarisches Nizami Handi, Chutney, Raita, Lassi (Salzig/Kokosnuss).

Wir möchten darauf hinweisen, dass in den meisten Gerichten Joghurt, Sahne und Milch verwendet werden.

30586

Sayani Roy Saha

- 7 - 12 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 28.04.23, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 39,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 25. April

### Ostindische Küche neu

Lassen Sie sich von faszinierenden Düften, exotischen Gewürzen und authentischen Menüs der ostindischen Küche verzaubern. Sehr besondere Gerichte, die man in indischen Restaurants nicht findet, z.B. Kalkutta Art - Pilaf, Kartoffeln mit Mohn, Okra mit Sesam, frittierten Fisch, Garnelen in der Kokosnuss, Borhani/ Kokosnuss Lassi.

Wir möchten darauf hinweisen, dass in den meisten Gerichten Joghurt, Sahne und Milch verwendet werden.

30587

Sayani Roy Saha

- 7 - 12 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Dienstag, 27.06.23, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 39,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 22. Juni

### Vegetarische türkische Küche neu

Die türkische Küche hat dank vieler kultureller Einflüsse einiges zu bieten. Kommen Sie mit auf eine Reise zwischen zwei Kontinenten, wenn Sie Lust haben Neues zu entdecken. Es werden nicht nur vorgegebene Rezepte nachgekocht, sondern es wird mit viel Gefühl und Zutaten kreativ, flexibel unter fachkundiger Anleitung experimentiert. Begleitet von der ein oder anderen Anekdote über Herkunft der Zutaten, Gerichte, sowie Leben und Menschen rund um die Türkei ist das gemeinsame Essen der Abschluss dieses Kurses.

Freuen Sie sich auf Rezepte wie Auberginen mit Gemüsefüllung, Pilaw, Börek mit Lauch, Karottensalat mit Joghurt und gefüllte Feigen.

30588

Sevil Becker

- 7 - 12 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 24.03.23, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 35,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 21. März

### Sommerliche türkische Küche neu

Die türkische Küche hat dank vieler kultureller Einflüsse einiges zu bieten. Kommen Sie mit auf eine Reise zwischen zwei Kontinenten, wenn Sie Lust haben Neues zu entdecken. Es werden nicht nur vorgegebene Rezepte nachgekocht, sondern es wird mit viel Gefühl und Zutaten kreativ, flexibel

unter fachkundiger Anleitung experimentiert. Begleitet von der ein oder anderen Anekdote über Herkunft der Zutaten, Gerichte, sowie Leben und Menschen rund um die Türkei ist das gemeinsame Essen der Abschluss dieses Kurses.

Freuen Sie sich auf Rezepte wie Auberginen mit Champignons vegetarisch oder mit Hähnchen, Zigarrenbörek, Frikadellen aus roten Linsen, Bulgur-Zucchini Salat mit Joghurt und Dattel-Bällchen.

30589

Sevil Becker

- 7 - 12 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 30.06.23, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 35,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 27. Juni

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen folgendes mit: Geschirrhandtücher, Schürze, kleine Schüsseln für die Reste und Getränke für den Eigenverbrauch.

### Vegane Küche - geschmackvoll in Szene gesetzt neu

Smart, delikat und gesund ist das Motto dieses Kochevents.

Kommen Sie mit auf die wohlschmeckende, kulinarische und vegane Reise rund um die Welt. Eine vielseitige Sammlung an schnellen und köstlichen Gerichten werden in kurzer Zeit gemeinsam zubereitet. Falafel, Linsense, Chili sin Carne, Kürbissuppe, Wraps, No-Milchreis und vieles mehr. Trauen Sie sich, Neues zu entdecken und ausgewählte Gewürze so anzuwenden, damit Bekanntes neu erscheint.

30590

Margarita Wessel

- 7 - 12 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Humboldt-Schule • Freitag, 05.05.23, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 36,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 02. Mai



Quelle: Pixabay

### Sommer, Frische und Leichtigkeit neu

#### Vegane Sommergerichte

Im Sommer passen kühle Suppen, leichte Vorspeisen, knackige Salate, raffinierte Hauptspeisen und cremige Desserts auf den täglichen Speiseplan. Die Hauptrolle bei den ausgewählten Rezepten übernehmen marktfisches Gemüse, Obst und, nicht zu unterschätzen, aromatische Kräuter und Gewürze. Damit zaubern Sie Frische auf die Teller und sich und Ihren Lieben ein zufriedenes Lächeln ins Gesicht!

30591

Margarita Wessel

- 7 - 12 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 16.06.23, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 36,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 13. Juni

## VHS-Sprachschule

### 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

Andrea Alexandra Carpio

- 6 - 9 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Friedrichschule
- 12 x montags, ab 27.02.23, 19.00-20.30 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR

**Kompakte Sprachkurse für den Urlaub** gibt es für:

**Italienisch**, Seite 74

**Spanisch**, Seite 93

**Kroatisch**, Seite 75

**Niederländisch**, Seite 75

Den **Workshop Leichte Sprache für amtliche Schreiben**, zur Sprachsensibilisierung, geeignet für Menschen in der Integrationsarbeit und Flüchtlingshilfe, für Mitarbeiter\*innen von Behörden und alle, die daran Interesse haben, und der in Kooperation mit dem Integrationsbüro der Stadt Schwetzingen stattfindet, finden Sie auf Seite 12

## Aktive Senior\*innen Plankstadt

### Senior\*innenkino

Erleben Sie Kino der besonderen Art mit einem ausgesuchten Programm. Genießen Sie die Filmreihe „Senior\*innenkino“ und nette Begegnungen. Und dies kostenlos, incl. Popcorn und Getränken.

Näherer Informationen erhalten Sie bei Frau Strottner, Seniorenbüro Plankstadt, Telefon 2006-28 oder per Mail an [senioren@plankstadt.de](mailto:senioren@plankstadt.de)

30691

- Plankstadt, Gemeindezentrum • 6 x mittwochs, 15.02., 15.03., 19.04., 24.05., 21.06. und 19.07.23, jeweils 15.00-16.30 Uhr, Einlass ab 14.30 Uhr • 2 UStd. • Eintritt frei
- ohne Voranmeldung

## Unser Geschenk-Gutschein ... eine prima Idee!



**A**

Abiturvorbereitung Mathematik 20  
 Achtsamkeit 12, 46  
 Acrylmalerei 50, 92  
 Adobe Lightroom 88  
 Aktien 34  
 Allergien 96  
 Alte Sorten 49  
 Ambulante Herzgruppe 62  
 AMSEL 61  
 Android-Betriebssystem 37, 38  
 Apps 38, 39  
 Aquarell 50  
 Arabisch 67  
 Arbeiten, gesundes 30  
 Architekturfotografie 54  
 Arzt-Patienten-Forum 61, 96, 104  
 Asthma 96  
 Atacamawüste 92  
 Atem 56, 57  
 Atem nach Middendorf 56  
 Augen 61  
 Aussprache, gute 80  
 Ausstellungen 47  
 Autogenes Training 57  
 Autorenlesung 49

**B**

Baby 42  
 Backup 83  
 Badische Heimat 10, 11  
 Balance 46  
 Barbier von Sevilla 23  
 Barnes, Julian 20  
 Bärte 21  
 Baufinanzierung 32  
 Baum 47  
 Beckenbodengymnastik 22  
 Berufsrückkehrerinnen 22  
 Betrug 32  
 Bewegung 60, 96, 104  
 Bildbearbeitung 88  
 Bildschirm-Präsentation 86  
 Bitcoins 34  
 Blaue Stunde 53  
 Blinklichter-Theater 98  
 Blogs 87  
 Blum, Katharina 23  
 Böll, Heinrich 23  
 Börse 33  
 Bretagne 23  
 Briefe nach DIN-Norm 84  
 Buchvorstellung 20  
 Bundesgartenschau 12  
 Burma 92

**C**

Chakra-Meditation 58  
 Chile 92  
 Chinesisch 67, 68  
 Christie, Agatha 23  
 CO<sub>2</sub>-Fußabdruck 36  
 Comiczeichnen 16  
 Computerschreiben 83  
 Computerschreiben für Schüler\*innen 18  
 Cornwall 92

**D**

Dachbegrünung, nachhaltige 30  
 Dialekt 23  
 Digitaler Nachlass 36  
 Digitalfotografie 51ff  
 Digitalisierung 92  
 Dostojewskaja, Anna 23, 92  
 Dostojewski, Fjodor 23, 92  
 Drachenstark 17, 18  
 Duft Qi Gong 57  
 Du Maurier, Daphne 92

**E**

eBay 87  
 EDV 82  
 EDV-Basiswissen 82  
 EDV für Frauen 22  
 EDV für Senior\*innen 27, 28  
 Ehevertrag 35  
 Einstufungstest Englisch 70  
 Einstufungstest Französisch 72  
 Einstufungstest Italienisch 74  
 Einstufungstest Spanisch 77  
 Eltern-Kind-Kurs 42, 44  
 Elternkurs 42, 43  
 Emotional Freedom Technique 62  
 Englisch 70, 71, 93  
 Englisch Auffrischung 70  
 Englisch für den Beruf 71  
 Englisch für Jugendliche 20  
 Englisch für Senior\*innen 25, 26  
 Englisch Konversation 71  
 Entscheidungen 45  
 Entspannung 57  
 Entspannung für Kinder 17  
 Ernährung 105, 106  
 Ernährung, erstes Lebensjahr 56  
 Erzählungen, tierische 94, 97, 101  
 Excel 85, 86  
 Exkursionen 11

**F**

Familie 20

Fassadenbegrünung, nachhaltige 30  
 Faszientraining 104  
 Ferienkurse für Kinder 13 ff, 16, 18, 20, 91  
 Finanzbuchführung 88  
 Fischgerichte 105  
 Fitnessgymnastik 60, 96  
 Fitnesstraining 21  
 Forschungstaucher 30  
 Forum pflegende Angehörige 64  
 Fotografie 51 ff  
 Fotorecht 35  
 Fotosalon 47  
 Französisch 72, 73  
 Französisch Auffrischung 73  
 Französisch für die Reise 97  
 Französisch für Kinder 16, 17  
 Französisch für Senior\*innen 26, 27  
 Frauen, alleinerziehend 42  
 Frauenforum 20, 21, 92  
 Frauengeschichte, regional 10  
 Frauenkurse 21, 22  
 Frisuren 21  
 Führung 10  
 Führungskraft 81  
 Fünf Tiere 59  
 Funktionsgymnastik 60, 96, 104, 105

## G

Ganzkörperkräftigung 60  
 Gartenkunst 12  
 Gedächtnistraining 80  
 Gedichte 21  
 Gendersprache 36, 41  
 Geschichte 10  
 Geschichten, kurpfälzer 92  
 Geschwister 45  
 Gesundheit 17, 22, 24, 25, 43, 46, 56 ff, 96, 100, 104, 105  
 Gesundheitssport 104  
 Gitarre spielen 51  
 Glück 45  
 Grundkurs Trauerbegleitung 45  
 Guckkasten 15  
 Gymnastik 60+ 24  
 Gymnastik für Senior\*innen 25

## H

Habsburger 10, 92  
 Hackerangriffe 36  
 Hatha-Yoga 22  
 Hausverwaltung 33  
 Hebräisch 73  
 Heimnetzwerk 87  
 Herzerkrankung 104  
 Herzsport 62  
 Homeoffice 30

Homeoffice, sicheres 30  
 Homepage-Erstellung 87  
 Humor 45  
 Hunde 31  
 Hundeeziehung 31

## I

Ich, Nein 44  
 Immobilienbewertung 32  
 Immobilienkauf 32  
 Immunsystem 62  
 Indische Küche 105, 106  
 Info-Abend Englischkurse 70  
 Info-Abend Französischkurse 72  
 Info-Abend Italienischkurse 74  
 Info-Abend Spanischkurse 77  
 Informel 47  
 Info-Vormittag EDV 82  
 Inseln, Liparische 20  
 iPad 38  
 iPhone 38  
 Israel 21  
 Italien 20  
 Italienisch 74, 75, 107  
 Italienisch für die Reise 74  
 Italienisch Konversation 75  
 IT-Systeme, sichere 30, 36  
 Ivrit 73

## J

Japanisch 75  
 Jugendkunstschule 11, 13 ff, 91, 98, 101  
 Junge vhs 11, 13 ff, 91, 98

## K

Kaiserin Sisi 10  
 Kapitalanlage 33, 34  
 Karls-Preis 21  
 Kaufmännische Lehrgänge 88  
 Kaufmännische Praxis 88  
 Kinder 43  
 Kinderkurse 11, 13 ff, 91, 98, 101  
 Kinder, starke 17, 43  
 Kindertheater 98  
 Klima 12, 23, 41  
 Klimawandel 41  
 Knigge 81  
 Knochengerüst 92  
 Kochkurse 105, 106  
 Kohlezeichnung 50  
 Kommunikation 22, 81, 82  
 Kompetenz, digitale 92  
 Kopfrechnen 80  
 Köstlichkeiten 105  
 Kräuterwanderung 31, 32

Kreatives Gestalten für Kinder 11, 15, 16, 91, 98, 101  
 Kreativkurse für Jugendliche und Erwachsene 49, 50  
 Kroatisch 75  
 Kryptowährungen 34  
 Kundalini-Meditation 58  
 Künstliche Intelligenz (KI) 39  
 Kunst, moderne 20  
 Kurpfälzer Jahr 10

## L

Lach-Yoga 45  
 Latino-Dance 21  
 LGBTQ+ 41  
 Lebensstil, digital 36  
 Leichte Sprache 12  
 Lese-Rechtschreibschwäche 43  
 Lesung 20, 21  
 Linoldruck 14  
 Long-Covid 61  
 Lorient 20

## M

Macron, Emmanuel 21  
 Malen, begleitetes 51  
 Malen für Kinder 14  
 Malen zur Entspannung 24  
 Malsalon 50  
 Mangazeichnen 16  
 Männergeschichte, regional 10  
 Mathematik, 2. Klasse 44  
 Mathematik Abiturvorbereitung 20  
 Mathematik Realschulabschlussprüfung 20  
 Meditation 56ff, 62  
 Meerjungfrauen 15  
 Meridiane 57  
 Merktechniken 80  
 Mexiko 20  
 Mietrecht 32, 33  
 Moral 12  
 Multiple Sklerose 61  
 Museum Blau 15  
 Muskelentspannung, progressive 57  
 Muskeltraining 60  
 Münter, Gabriele 21

## N

Nachlass, digital 36  
 Nachrichten, negative 41  
 Napoleon 92  
 Naturfotografie 52, 53  
 Neugriechisch 76  
 Niederländisch 76

## O

Office kompakt 84

Online-Angebote 19, 32 ff, 46, 71, 74, 77, 80, 81, 85, 86, 88  
 Online-Vorträge 30, 36, 41, 42, 61  
 Oper, komische 23  
 Orient 21  
 Orientexpress 23  
 Orpel, Dr. Helmut 49  
 Osterinsel 92  
 Outlook 86  
 Ozeane 30

## P

Pagoden 92  
 Panama 20  
 Parkinson 61  
 Partnerbörsen im Internet 39  
 Pastell 50  
 Patientenverfügung 35  
 Perlenketten 49  
 Perücken 21  
 Pflanzenbestimmungs-App 100  
 Pflege 61  
 Pflegende Angehörige 61, 64  
 Philosophie 46  
 Photoshop Elements 88  
 Pilates 60  
 PME nach Jacobson 57  
 Poesie 23  
 Polnisch 76  
 Porträtfotografie 52  
 Post-Covid 61  
 PowerPoint 86  
 PowerPoint für Schüler\*innen 18  
 Prüfungsvorbereitungen 20  
 Psychodrama 81  
 Psychologie 44, 45  
 Pubertät 43  
 Pygmalion 92

## Q

Qi Gong 59  
 Queer 41

## R

Rechtsfragen 32ff  
 Reiserecht 35  
 Reisetagebücher 20  
 Resilienz stärken 17, 18, 42, 43, 46, 100  
 Rhetorik 22, 81  
 Riesentortenstein 15  
 Rollenspiel 81  
 Rossini, Gioachino 23  
 Rückenfitness 60, 96  
 Rückentraining 58, 60  
 Russisch 76, 77

## S

Sänger\*innen 21  
 Satire 23  
 Scheidung 35  
 Schlaganfall 61  
 Schlagfertigkeitstraining 81  
 Schmuckgestaltung 11, 49  
 Schrift, alte deutsche 11  
 Schüler\*innen, starke 18  
 Schwetzingen, Motivbänke 21  
 Schwetzingen, Stadtrundgang 21  
 Schwetzingen Fotosalon 47  
 Schwöbel, Prof. Hans-Peter 23  
 Sehfunktionsstörung bei Kindern 43  
 Seifenherstellung 16  
 Seniorentanz 51  
 Seniorentreff 94, 97, 101  
 Senior\*innen 23 ff, 94, 97, 101  
 Senior\*innenkino 107  
 Sitzgymnastik 24  
 Skulpturen 93  
 Smartphone 37, 39  
 Sommer-vhs 82  
 Sorgerecht 35  
 Spanisch 77, 78, 93, 97  
 Spanisch Auffrischung 77  
 Spanische Küche 105  
 Spanisch für die Reise 93  
 Spanisch für Kinder 16, 17  
 Spanisch für Senior\*innen 27  
 Spanisch Konversation 78  
 Spargelgerichte 105  
 Spaziergang, achtsamer 12, 46  
 Speckstein 93  
 Speyer, Historisches Museum 10  
 Spiegelreflex-Fotografie 52, 53, 54  
 Sprache, gendergerechte 36  
 Sprache, leichte 11  
 Sprachen mit Smartphone 39  
 Stadtgeschichte 10  
 Stimmen 21  
 Stimmtraining 37, 80  
 Street Food, indisch 105  
 Streiten 44  
 Stressbewältigung 42  
 Sütterlin lesen 11  
 Systemkamera 52

## T

Tabellenkalkulation 85  
 Tablet-PC 37, 38, 39  
 Tanz 51  
 Tapas 105  
 Taschen, kleine 16

Teilhabe, soziale 92  
 Testamentsgestaltung 35  
 Textverarbeitung 84  
 Theaterbus 23  
 Theater, Chawwerusch 49  
 Tiere 31  
 Trauerbegleitung 45  
 Traum-Yoga 58  
 Türkisch 78  
 Türkische Küche 106

## U

Unterhalt 35  
 Unterwasserarchäologie 30

## V

Vegane Küche 106  
 Vegetarische Küche 106  
 Vernissagen 47  
 VHS-Treff 23  
 Villenbau 12  
 Vokabeln 19, 80  
 von Jena, Helga 47  
 Vorlesen 37  
 Vorsorgevollmacht 35  
 Vorträge 10, 12, 20, 21, 23, 30, 36, 41, 92, 94, 97, 101, 103

## W

Waldbaden 12, 46  
 Wasserstoff, grüner 103  
 Webseiten-Erstellung 87  
 Weinexkursion 11  
 Welt 41  
 Wildpflanzen 31, 32  
 Windows 82, 83  
 Wirbelsäulentraining 60, 96, 104, 105  
 WLAN 87  
 Wochenplan, Kochen 105  
 Wohnungseigentum 33  
 Word 84  
 WordPress 87  
 Wuzhin Daoin 59

## Y

Yoga 22, 45, 58, 94, 97, 101

## Z

Zahlenmonsterchen 44  
 Zeichenkurse 50, 51  
 Zeichnen für Jugendliche 16  
 Zeichnen für Kinder 13, 16  
 Zielobjektsuche für Hunde 31  
 Zufallsbilder 49  
 Zumba® Gold 21  
 Zwetajewa, Marina 21

## Die Volkshochschulen in der Region

- Volkshochschule Badische Bergstraße  
Luisenstr. 1, 69469 Weinheim  
Telefon: 06201 99630  
Telefax: 06201 996363  
E-Mail: info@vhs-bb.de  
Internet: vhs-bb.de
- Volkshochschule Buchen  
Kellereistr. 48, 74722 Buchen  
Telefon: 06281 557930  
Telefax: 06281 5579329  
E-Mail: info@vhs-buchen.de  
Internet: vhs-buchen.de
- Volkshochschule Dossenheim  
Gerh.-Hauptmann-Str. 7, 69221 Dossenheim  
Telefon: 06221 864555  
Telefax: 06221 864556  
E-Mail: vhs@vhs-dossenheim.de  
Internet: vhs-dossenheim.de
- Volkshochschule Eberbach-Neckargemünd  
Bussemerstr. 2a, 69412 Eberbach  
Telefon: 06271 946210  
Telefax: 06271 946219  
E-Mail: info@vhs-eb-ng.de  
Internet: vhs-eb-ng.de
- Volkshochschule Edingen-Neckarhausen  
Rathaus, Hauptstr. 389, 68535 Edingen-Neckarhausen  
Telefon: 06203 808250  
E-Mail: vhs@edingen-neckarhausen.de  
Internet: edingen-neckarhausen.de
- Volkshochschule Heddesheim  
Unterdorfstr. 2, 68542 Heddesheim  
Telefon: 06203 101267  
Telefax: 06203 931740  
E-Mail: vhs@heddesheim.net  
Internet: vhs.heddesheim.net
- Volkshochschule Heidelberg  
Bergheimer Str. 76, 69115 Heidelberg  
Telefon: 06221 911911  
Telefax: 06221 165133  
E-Mail: vhs@vhs-hd.de  
Internet: vhs-hd.de
- Volkshochschule Hockenheim  
Heidelberger Str. 16a, 68766 Hockenheim  
Telefon: 06205 922650  
Telefax: 06205 922652  
E-Mail: info@vhs-hockenheim.de  
Internet: vhs-hockenheim.de
- Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim  
Hauptstr. 39, 68526 Ladenburg  
Telefon: 06203 923200  
Telefax: 06203 180561  
E-Mail: vhs-ladenburg@t-online.de  
Internet: vhs-ladenburg.de und vhs-ilvesheim.de
- Volkshochschule Leimen  
Rathausstr. 8, 69181 Leimen  
Telefon: 06224 704291  
Telefax: 06224 704154  
E-Mail: vhs@leimen.de
- Volkshochschule Stadt Ludwigshafen  
Im Bürgerhof, 67059 Ludwigshafen  
Telefon: 0621 5042238  
Telefax: 0621 5042640  
Internet: vhs-lu.de
- Volkshochschule Rhein-Pfalz-Kreis  
Europaplatz 5, 67063 Ludwigshafen  
Telefon: 0621 59093500  
Telefax: 0621 5909648  
E-Mail: kvhs@kv-rpk.de  
Internet: rlp.buergerinfo.de
- Mannheimer Abendakademie und Volkshochschule  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim  
Telefon: 0621 10760  
Telefax: 0621 1076172  
E-Mail: info@abendakademie-mannheim.de  
Internet: abendakademie-mannheim.de
- Volkshochschule Mosbach  
Hauptstr. 22, 74821 Mosbach  
Telefon: 06261 91866-0  
Telefax: 06261 91866-15  
E-Mail: info@vhs-mosbach.de  
Internet: vhs-mosbach.de
- Volkshochschule Schriesheim-Wilhelmsfeld  
Obere Schulgasse 9, 69198 Schriesheim  
Telefon: 06203 692699  
Telefax: 06203 692698  
E-Mail: info@vhs-schriesheim.de  
Internet: vhs-schriesheim.de
- Volkshochschule Bezirk Schwetzingen  
Mannheimer Str. 29, 68723 Schwetzingen  
Telefon: 06202 20950  
Telefax: 06202 209540  
E-Mail: info@vhs-schwetzingen.de  
Internet: vhs-schwetzingen.de
- Volkshochschule Sinsheim  
Muthstr. 16a, 74889 Sinsheim  
Telefon: 07261 65770  
Telefax: 07261 657722  
E-Mail: info@vhs-sinsheim.de  
Internet: vhs-sinsheim.de
- Volkshochschule Speyer  
Bahnhofstr. 54, 67346 Speyer  
Telefon: 06232 141360  
Telefax: 06232 141379  
E-Mail: service@vhs-speyer.de  
Internet: vhs-speyer.de
- Volkshochschule Südliche Bergstraße  
Ringstr. 1, 69168 Wiesloch  
Telefon: 06222 92960  
Telefax: 06222 4710  
E-Mail: info@vhs-sb.de  
Internet: vhs-sb.de



Für  
Ihre  
Notizen!

## 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.

### Speicherdauer 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 Wirkung 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\*der Teilnehmer\*in 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 Frühjahr-/Sommersemester 2023

Semesterbeginn: 13.02.2023

Semesterende: 31.08.2023

| Monat      | Jan. | Februar | März | April | Mai | Juni | Juli | August | September |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------|------|---------|------|-------|-----|------|------|--------|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Woche      | 4    | 5       | 6    | 7     | 8   | 9    | 10   | 11     | 12        | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 |    |
| Montag     | 23   | 30      | 6    | 13    | 20  | 27   | 6    | 13     | 20        | 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 |    |
| Dienstag   | 24   | 31      | 7    | 14    | 21  | 28   | 7    | 14     | 21        | 28 | 4  | 11 | 18 | 25 | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 13 | 20 | 27 | 4  | 11 | 18 | 25 | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 | 5  | 12 | 19 |    |
| Mittwoch   | 25   | 1       | 8    | 15    | 22  | 29   | 1    | 8      | 15        | 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 | 20 |
| Donnerstag | 26   | 2       | 9    | 16    | 23  | 30   | 2    | 9      | 16        | 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 | 21 |
| Freitag    | 27   | 3       | 10   | 17    | 24  | 31   | 3    | 10     | 17        | 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 | 22 |
| Samstag    | 28   | 4       | 11   | 18    | 25  | 1    | 8    | 15     | 22        | 29 | 5  | 12 | 19 | 26 | 6  | 13 | 20 | 27 | 3  | 10 | 17 | 24 | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 | 5  | 12 | 19 | 26 | 2  | 9  | 16 | 23 |    |

17.07.-26.08.23 Sommer-VHS

## Unterrichtsfreie Tage nach der Ferienordnung des Landes Baden-Württemberg

|                 |                                     |
|-----------------|-------------------------------------|
| 06.04.23        | Gründonnerstag (generell schulfrei) |
| 11.-16.04.23    | Osterferien                         |
| 30.05.-11.06.23 | Pfingstferien                       |
| 27.07.-10.09.23 | Sommerferien                        |

## Feiertage

|          |                     |
|----------|---------------------|
| 07.04.23 | Karfreitag          |
| 10.04.23 | Ostermontag         |
| 01.05.23 | Maifeiertag         |
| 18.05.23 | Christi Himmelfahrt |
| 29.05.23 | Pfingstmontag       |
| 08.06.23 | Fronleichnam        |

## Zusätzliche unterrichtsfreie Tage (gültig für alle Mitgliedsgemeinden)

|                 |                                       |
|-----------------|---------------------------------------|
| 20.02.-25.02.23 | Faschingswoche                        |
| 03.-05.04.23    | Bewegliche Ferientage vor Osterferien |
| 06.05.23        | Spargelsamstag (VHS-Haus geschlossen) |

## Anmeldung und Kursbeginn

### Frühjahr-/Sommersemester 2023

|          |               |
|----------|---------------|
| 30.01.23 | Anmeldebeginn |
| 13.02.23 | Kursbeginn    |

### Vorschau:

### Herbst-/Wintersemester 2023/2024

|          |  |
|----------|--|
| 04.09.23 | Anmeldebeginn (in der letzten Ferienwoche) |
| 18.09.23 | Kursbeginn                                 |

## Sommer-VHS

17.07.-26.08.23

## 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 Unterrichtsausschluss 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](http://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