

Programm

Herbst/Winter 2023/2024



Wir bilden weiter!



Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.



Auf das größte Vertrauen bauen.

Die Sparkasse Heidelberg an Ihrer Seite.

Wir sind die Finanzpartnerin an Ihrer Seite, der Sie vertrauen können. Wir unterstützen Sie zu allen Themen rund um's Geld. Wir beraten Sie individuell zu Ihren Fragen. Und wir begleiten Sie bei Ihren finanziellen Planungen. Damit Sie heute und in Zukunft auf der sicheren Seite sind. Mehr zu uns finden Sie unter www.sparkasse-heidelberg.de



Sparkasse
Heidelberg

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
Internet www.vhs-schwetzingen.de

Mitgliedsgemeinden: Schwetzingen • Brühl • Ketsch • Oftersheim • Plankstadt

Herbst-/Wintersemester 2023/2024

18. September 2023 bis 31. Januar 2024

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, 4. September 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)

Was Sie noch beachten sollten:

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

Bankverbindungen:

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

Vorschau:

Das neue Frühjahr-/Sommerprogramm 2024 erhalten Sie ab dem 29. Januar 2024.

Impressum:

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

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

Gundula Sprenger, M.A.



VHS-Leitung
und Abteilungen Kulturelle & politische Bildung,
Kooperationen

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

Carolin Brunner, M.A.



stellv. VHS-Leitung, Abteilungsleitung Gesundheit

Telefon 06202 2095-32
brunner@vhs-schwetzingen.de

Petra Disch, Dipl.-Math.



Abteilungsleitung Digitale Kompetenzen | Beruf
und Jugendkunst

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

Nathalie Schuppe



Abteilungsleitung Sprachen

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

Carmen Wachter



Direktionsassistentin,
Öffentlichkeitsarbeit,
Qualitätsbeauftragte

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

Swetlana Steinhauer



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 Assistenz
Deutsch als Fremdsprache,
Asyl und Integration

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

Anh Dung Ta



Hausmeister

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



*Liebe Leserin, Lieber Leser,
Liebe Freundinnen und Freunde der VHS,*

Netzwerke sind in unserer pulsierenden Welt nicht mehr wegzudenken. Oft ermöglichen sie es uns, unsere Aufgaben bei knappen Ressourcen umzusetzen und Ideen gemeinsam voranzubringen. Netzwerkarbeit kann auch als strategisches Element einer zukunftsorientierten Organisation verstanden werden. Vernetzungen im Lokalen und Globalen bereichern und gestalten unsere Angebote. Netzwerken und Kooperieren geschieht auf Augenhöhe. Alle Parteien arbeiten miteinander, ringen gemeinsam um Lösungen, leisten einen aktiven Beitrag und teilen Werte. Kooperation ist Verbindlichkeit und Zusammenhalt. Kooperation ist Erweiterung durch neue Partnerschaften, neue Dozent:innen, neue innovative Inhalte, neue Räume, neue Kanäle der Öffentlichkeitsarbeit. Kooperation ist Vertrauen. Und nicht zuletzt ist Kooperation lebenslanges Lernen. Wir setzen damit im Herbst-/Wintersemester unseren Fokus um das Motto des Deutschen VHS-Verbands fort:

VHS vernetzt

Mit dem 14. Europäischen Filmfestival der Generationen vertiefen wir unsere langjährige Kooperation mit dem Central Kino Ketsch, dem Seniorenbüro Ketsch und dem Generationenbüro Schwetzingen und bringen für junge und gereifte Cineast:innen die Filme „Kalendergirls“, „Bigger Than Us“ und „Acht Geschwister. Eine Zeitreise nach Pommern“. Damit platzieren wir Themen wie gesellschaftliches Engagement, globales Bewusstsein, Geschichte, Vielfalt und Emanzipation in unsere fünf Mitgliedsgemeinden und kommen miteinander ins Gespräch. Am Weltalzheimertag zeigt der Film „Mitgefühl“ ziemlich unkonventionelle Methoden in der Betreuung von dementen Menschen. Ein kleines dänisches Pflegeheim pflegt die „Umsorgung“, ein Rezept aus Umarmungen, Gesprächen, Augenkontakt, Kuchen und Cocktails.

Ein weiterer Kooperationsschwerpunkt zeigt sich beim Opern Talk „Die Entführung aus dem Serail“ mit der Mozartgesellschaft und bei der Einführung zur Oper „Nebucadnezar“ im Rahmen der Reihe „Winter in Schwetzingen“ mit dem Theater und Orchester Heidelberg, beides kooperierend mit der örtlichen Musikschule.

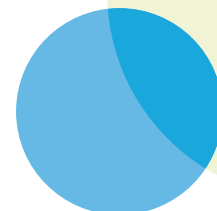
Zum vernetzten Denken und Fühlen gehört auch das „Sich Verstehen“ und damit ganz elementar die Kenntnis von Sprachen. In unserer Volkshochschule können Sie in diesem Semester 14 Sprachen lernen. Die Kursleiter:innen – vielfach mit internationalen Wurzeln – bieten dabei noch mehr: Einblicke in die kulturellen Traditionen der Länder, mit denen sie Verständnis auf- und Vorurteile abbauen.

In der Abteilung Gesundheit erwarten Sie Fachvorträge über Rückenschmerzen, Stoffwechselkrankheiten, Multiple Sklerose, das trockene Auge, energetische Balance und Achtsamkeit sowie zahlreiche Kurse für gesundes Essen, Yoga, Pilates, Qi Gong, Herzgesundheit und Rückenfitness.

In unserer Abteilung Digitale Kompetenzen & Beruf finden Sie neben den Kursen zum Office-Paket, den Word-Workshop für große Dokumente und wissenschaftliche Arbeiten auch interessante Trainings für die berufliche Entwicklung und die Vertiefung von Softskills. Der Datenschutz kommt nicht zu kurz, „no big brother“ heißt es hier! Für Senior:innen gibt es Kurse zum Umgang mit Tablet, Smartphone & Co. und mittwochs wieder die interessanten Vorträge und Halbtagesexkursionen im VHS-Treff (S. 22 ff.). Ferienkurse für Schüler:innen auf einen Blick finden sich auf Seite 18. Oder reisen Sie im Eltern-Kind-Kurs nach Zahlandia, wo man spielend Mathe übt (S. 39). Die spannenden Online-Vorträge der neuen vhs.KinderUni für 8-12-Jährige, übrigens auch ein Netzwerk, geben Antwort auf Fragen wie man Gedächtniskünstler wird, warum Sechsbener so wichtig sind, warum es Kriege gibt und was Kinder über Mobbing und Cybermobbing (S. 15/16) wissen sollten.

Ein Semester voller Vernetzungsfreude, mit authentischen Begegnungen und natürlich mit erhellenden Lernerfolgen wünschen Ihnen

Gundula Sprenger und das VHS-Team



Inhaltsverzeichnis

Unser Tipp: Am schnellsten finden Sie Ihren Kurs über das Stichwortverzeichnis ab Seite 112

| | | | |
|---|----|---|---------------|
| Auf einen Blick..... | 1 | Polnisch..... | 76 |
| VHS-Teamseite..... | 2 | Russisch..... | 76 |
| Vorwort..... | 3 | Spanisch..... | 76 |
| Inhaltsverzeichnis..... | 4 | Türkisch..... | 78 |
| Veranstaltungskalender..... | 5 | Digitale Kompetenzen – Beruf | 79 |
| Online-Angebote..... | 8 | Kommunikation Medien..... | 80 |
| Bildung & Begegnung | 9 | Softskills..... | 84 |
| Im Blickpunkt..... | 10 | IT-Grundlagen..... | 87 |
| Jugendkunstschule..... | 12 | Textverarbeitung..... | 89 |
| Junge VHS..... | 15 | Tabellenkalkulation..... | 90 |
| Für Frauen..... | 20 | Präsentation..... | 91 |
| Aktive Senior:innen..... | 22 | Outlook..... | 91 |
| Rat & Tat | 31 | Internet Homepage..... | 91 |
| Verbraucherfragen Mensch – Tier – Natur..... | 32 | Bildbearbeitung Multimedia..... | 92 |
| Recht Finanzen..... | 33 | Kaufmännische Lehrgänge..... | 93 |
| Politik – Gesellschaft – Umwelt | 37 | Brühl | 94 |
| Politik Bürgerliches Engagement..... | 38 | Jugendkunstschule..... | 95 |
| Geschichte Zeitgeschichte..... | 38 | Für Frauen..... | 95 |
| Erziehung Familie..... | 38 | Kultur-Gestalten..... | 96 |
| Literatur Kunst Kulturgeschichte Musik..... | 40 | VHS-Sprachenschule..... | 96 |
| Psychologie..... | 41 | Aktive Senior:innen Brühl/Rohrhof..... | 97 |
| Philosophie Religion..... | 43 | Ketsch | 98 |
| Naturwissenschaften..... | 43 | Gesundheit..... | 99 |
| Ausstellungen..... | 44 | VHS-Sprachenschule..... | 99 |
| Länderkunde..... | 44 | Central Kino Ketsch..... | 100 |
| Kultur – Gestalten | 46 | Aktive Senior:innen Ketsch..... | 101 |
| Plastisches Textiles Gestalten..... | 47 | Gemeindebücherei Ketsch..... | 102 |
| Malen Zeichnen Drucktechnik..... | 47 | Oftersheim | 103 |
| Musizieren Tanzen..... | 48 | Rat & Tat..... | 104 |
| Fotografieren Filmen..... | 49 | Aktive Senior:innen Oftersheim..... | 104 |
| Gesundheit | 52 | Gemeindebücherei Oftersheim..... | 105 |
| Essen & Trinken Gesunde Ernährung..... | 53 | Plankstadt | 106 |
| Körperpflege Styling..... | 53 | Politik – Gesellschaft – Umwelt..... | 107 |
| Entspannung Stressbewältigung..... | 53 | Gesundheit..... | 108 |
| Bewegung Fitness..... | 59 | VHS-Sprachenschule..... | 111 |
| Prävention Erkrankungen Heilmethoden..... | 60 | Aktive Senior:innen Plankstadt..... | 111 |
| VHS-Sprachenschule | 64 | Stichwortverzeichnis | 112 |
| Arabisch..... | 66 | Volkshochschulen der Region | 117 |
| Chinesisch..... | 67 | Weitere Informationen | |
| Deutsch..... | 67 | Datenschutzbestimmungen..... | 118 |
| Englisch..... | 67 | Allgemeine Geschäftsbedingungen..... | 120 |
| Französisch..... | 71 | Terminübersicht Semester..... | Umschlagseite |
| Hebräisch..... | 73 | | |
| Italienisch..... | 73 | | |
| Japanisch..... | 75 | | |
| Kroatisch..... | 75 | | |
| Neugriechisch..... | 75 | | |

Veranstungskalender

September 2023 bis Februar 2024
Vorträge, Lesungen, Exkursionen...

| Termin | Zeit | Ort | Veranstaltungsart | Thema | Seite | |
|------------------|----------|-------|-------------------|---------------------|--|-----|
| September | | | | | | |
| So | 03.09.23 | 11:00 | Online | Vortrag | vhs.KinderUni: Wie wird man Gedächtniskünstler? | 15 |
| Mi | 06.09.23 | 19:00 | Schwetzingen | Gesprächskreis | Pflegende Angehörige (FPA) | 62 |
| Di | 12.09.23 | 19:00 | Oftersheim | Vortrag | Permakultur und Naturgarten – Reihe Lebenswege | 105 |
| Mi | 13.09.23 | 13:20 | Mannheim | Exkursion | Führung über die BUGA | 22 |
| Mi | 13.09.23 | 14:30 | Ketsch | Diaschau | Griechische Inselwelt | 101 |
| Mi | 13.09.23 | 18:00 | Schwetzingen | Info-Abend | Englischkurse | 67 |
| Mi | 13.09.23 | 18:00 | Schwetzingen | Info-Abend | Französischkurse | 71 |
| Mi | 13.09.23 | 18:00 | Schwetzingen | Info-Abend | Italienischkurse | 73 |
| Mi | 13.09.23 | 18:00 | Schwetzingen | Info-Abend | Spanischkurse | 76 |
| Do | 14.09.23 | 10:00 | Schwetzingen | Info-Vormittag | Alles rund um die EDV | 87 |
| Sa | 16.09.23 | 17:00 | Schwetzingen | Vernissage | Ausstellung Ralf Engelsmann Fotografie | 44 |
| Di | 19.09.23 | 09:30 | Brühl | Vortrag | Bündnis Nordisches Modell (FFB) | 95 |
| Mi | 20.09.23 | 09:30 | Schwetzingen | Vortrag | China und Taiwan (FFS) | 20 |
| Mi | 20.09.23 | 15:00 | Plankstadt | Filmvorführung | Senior:innenkino | 111 |
| Do | 21.09.23 | 19:00 | Ketsch | Filmvorführung | Central Kino – Mitgefühl – zum Weltzheimerstag | 100 |
| Fr | 22.09.23 | 18:30 | Schwetzingen | Lektüreabend | Literarisches Café – José Saramago | 40 |
| Di | 26.09.23 | 09:30 | Brühl | Vortrag | Marylin Monroe (FFB) | 95 |
| Di | 26.09.23 | 18:30 | Schwetzingen | Vortrag | Das Ehegattentestament | 36 |
| Mi | 27.09.23 | 09:30 | Schwetzingen | Vortrag | Anna Freud – Sigmund Freuds große Freude (FFS) | 20 |
| Mi | 27.09.23 | 15:00 | Schwetzingen | Autorenlesung | Der Weihrauchhändler | 23 |
| Mi | 27.09.23 | 18:00 | Schwetzingen | Vortrag mit Übungen | Klopfe Dich frei | 61 |
| Do | 28.09.23 | 19:00 | Schwetzingen | Seminar | Die Arktis – klimarelevant und gefährdet (Bad. Heimat) | 10 |
| Fr | 29.09.23 | 16:00 | Schwetzingen | Exkursion | Waldbaden | 42 |
| Oktober | | | | | | |
| So | 01.10.23 | 11:00 | Online | Vortrag | vhs.KinderUni: Warum lieber cool als gestresst? | 15 |
| Mo | 02.10.23 | 19:00 | Online | Seminar | Superhirn – Namen und Gesichter merken | 85 |
| Mi | 04.10.23 | 09:30 | Schwetzingen | Vortrag | Krisenbewältigung mit Shakespeare (FFS) | 20 |
| Mi | 04.10.23 | 15:00 | Schwetzingen | Vortrag | Konfuzianismus | 23 |
| Mi | 04.10.23 | 19:00 | Schwetzingen | Vortrag | Vereinsrecht | 35 |
| Do | 05.10.23 | 19:00 | Schwetzingen | Seminar | Umgang mit dem Smartphone für Anfänger:innen | 82 |
| Do | 05.10.23 | 19:00 | Online | Seminar | Kopfrechnen schneller als mit Taschenrechner | 85 |
| Fr | 06.10.23 | 18:30 | Online | Seminar | Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen | 86 |
| Mo | 09.10.23 | 15:00 | Oftersheim | Diaschau | Bayerischer Wald | 104 |
| Di | 10.10.23 | 09:30 | Brühl | Vortrag | Anna Freud (FFB) | 95 |
| Di | 10.10.23 | 19:00 | Schwetzingen | Vortrag mit Übungen | Erfahrungsbericht Multiple Sklerose | 61 |
| Mi | 11.10.23 | 09:30 | Schwetzingen | Vortrag | Die Himmelsscheibe von Nebra und ihre Zeit (FFS) | 20 |
| Mi | 11.10.23 | 15:00 | Haßloch | Exkursion | Haßloch und Führung im Heimatmuseum | 23 |
| Mi | 11.10.23 | 18:00 | Schwetzingen | Vortrag mit Übungen | Die Augen | 61 |
| Mi | 11.10.23 | 18:00 | Schwetzingen | Seminar | Begleitetes Malen | 48 |
| Mi | 11.10.23 | 18:30 | Online | Seminar | Wertermittlung von Immobilien | 33 |
| Mi | 11.10.23 | 19:00 | Schwetzingen | Vortrag | Alan Turing – das verfolgte Genie (Bad. Heimat) | 10 |
| Mi | 11.10.23 | 19:00 | Online | Vortrag | Wie das James-Webb-Teleskop den Kosmos enträtselt | 43 |
| Mi | 11.10.23 | 19:00 | Schwetzingen | Vortrag | Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung | 36 |
| Do | 12.10.23 | 16:00 | Online | Seminar | Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler:innen | 19 |
| Do | 12.10.23 | 18:30 | Schwetzingen | Seminar | Die aktive Mittagspause | 57 |
| Do | 12.10.23 | 19:00 | Schwetzingen | Vortrag | Quo vadis, Kapitalmarkt? | 34 |
| Do | 12.10.23 | 19:00 | Online | Vortrag | Wohnpsychologie | 32 |
| Fr | 13.10.23 | 16:30 | Schwetzingen | Vortrag | Opern-Talk | 40 |
| Sa | 14.10.23 | 14:00 | Schwetzingen | Exkursion | Die Wildpflanzen und Wildfrüchte im Herbst | 33 |
| Sa | 14.10.23 | 15:00 | Schwetzingen | Seminar mit Übungen | Die ausdrucksstarke Sprechstimme | 84 |
| Mo | 16.10.23 | 18:30 | Schwetzingen | Workshop | LGBTQ+ – Mehr als Gendersprache | 38 |
| Mo | 16.10.23 | 18:30 | Online | Seminar | Kryptowährungen | 34 |
| Di | 17.10.23 | 09:30 | Brühl | Vortrag | Der Mensch in der modernen Stadt (FFB) | 95 |

| Termin | Zeit | Ort | Veranstaltungsart | Thema | Seite | |
|--------|----------|-------|-------------------|---------------------|--|-----|
| Di | 17.10.23 | 15:00 | Schwetzingen | Seminar | Grundkurs Literaturgeschichte | 40 |
| Mi | 18.10.23 | 09:30 | Schwetzingen | Vortrag | Kroatien (FFS) | 20 |
| Mi | 18.10.23 | 14:30 | Ketsch | Vortrag mit Übungen | Yoga auf dem Stuhl | 101 |
| Mi | 18.10.23 | 15:00 | Schwetzingen | Exkursion | Waldbaden | 42 |
| Mi | 18.10.23 | 15:00 | Plankstadt | Filmvorführung | Senior:innenkino | 111 |
| Mi | 18.10.23 | 15:00 | Schwetzingen | Vortrag | Pablo Picasso | 23 |
| Do | 19.10.23 | 18:30 | Online | Seminar | Richtig investieren in Aktien und ETFs | 34 |
| Do | 19.10.23 | 19:00 | Online | Seminar | Vokabeln lernen im Sekundentakt | 85 |
| Fr | 20.10.23 | 19:00 | Schwetzingen | Vortrag | Brescia | 44 |
| Sa | 21.10.23 | 09:00 | Online | Seminar | Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis | 86 |
| So | 22.10.23 | 15:00 | Heidelberg | Theaterbus | Die heilige Ente | 24 |
| Mo | 23.10.23 | 18:30 | Online | Seminar | Investieren in Kryptowährungen | 35 |
| Di | 24.10.23 | 09:30 | Brühl | Vortrag | Heinz Erhardt & Co (FFB) | 95 |
| Di | 24.10.23 | 15:00 | Brühl | Vortrag mit Übungen | Fitness für den Kopf und die Sinnesorgane | 97 |
| Di | 24.10.23 | 18:30 | Schwetzingen | Vortrag | Konzept der gewaltfreien Kommunikation | 86 |
| Mi | 25.10.23 | 10:00 | Mannheim | Exkursion | Besuch im Kutschenmuseum (FFS) | 20 |
| Mi | 25.10.23 | 15:00 | Schwetzingen | Vortrag | Do you speak Denglisch | 23 |
| Mi | 25.10.23 | 18:00 | Schwetzingen | Vortrag mit Übungen | Kieferentspannung | 56 |
| Mi | 25.10.23 | 19:00 | Schwetzingen | Gesprächskreis | Pflegende Angehörige (FPA) | 62 |
| Do | 26.10.23 | 18:30 | Schwetzingen | Vortrag | Mietrecht aus Vermietersicht | 33 |
| Do | 26.10.23 | 18:30 | Online | Seminar | Neue Trends in der Geldanlage | 35 |
| Do | 26.10.23 | 19:30 | Plankstadt | Lichtbildervortrag | Korsika – mehr als nur Napoleon | 107 |
| Do | 26.10.23 | 19:30 | Ketsch | Filmvorführung | 14. Europäisches Filmfestival der Generationen | 100 |
| Fr | 27.10.23 | 18:00 | Schwetzingen | Vortrag mit Übungen | Atem und Bewegung nach Middendorf | 55 |
| Sa | 28.10.23 | 10:00 | Oftersheim | Outdoorkurs | Was wächst denn da? | 104 |
| Di | 31.10.23 | 09:30 | Brühl | Vortrag | John F. Kennedy (FFB) | 96 |
| Di | 31.10.23 | 18:30 | Online | Seminar | Den Wortschatz online trainieren | 86 |

November

| | | | | | | |
|----|----------|-------|--------------|---------------------|--|-----|
| Sa | 04.11.23 | 16:45 | Ketsch | Filmvorführung | 14. Europäisches Filmfestival der Generationen | 100 |
| So | 05.11.23 | 11:00 | Online | Vortrag | vhs.KinderUni: Warum sind Sechsheiner so wichtig? | 15 |
| Mo | 06.11.23 | 19:00 | Online | Vortrag | Einkaufsfalle Supermarkt | 32 |
| Di | 07.11.23 | 09:30 | Brühl | Vortrag | Das britische Königshaus (FFB) | 96 |
| Di | 07.11.23 | 19:30 | Schwetzingen | Vortrag | Kinesiologie | 57 |
| Mi | 08.11.23 | 09:30 | Schwetzingen | Buchvorstellung | Choderlos de Laclos (FFS) | 20 |
| Mi | 08.11.23 | 15:00 | Schwetzingen | Vortrag | Marilyn Monroe | 24 |
| Mi | 08.11.23 | 18:30 | Online | Seminar | Tipps für Immobilienkäufer | 33 |
| Mi | 08.11.23 | 19:00 | Schwetzingen | Gesprächskreis | Pflegende Angehörige (FPA) | 62 |
| Mi | 08.11.23 | 19:30 | Ketsch | Filmvorführung | 14. Europäisches Filmfestival der Generationen | 100 |
| Do | 09.11.23 | 19:00 | Schwetzingen | Vortrag | JA und NEIN – so kommunizieren Sie zielgerecht | 86 |
| Fr | 10.11.23 | 18:30 | Schwetzingen | Seminar mit Übungen | Ist Glück eine Glückssache? | 42 |
| Fr | 10.11.23 | 19:00 | Schwetzingen | Vortrag | Italienische Redensarten und Sprichwörter rund ums Essen | 75 |
| Sa | 11.11.23 | 10:00 | Schwetzingen | Workshop | Workshop: Sprachen lernen mit Smartphone-Unterstützung | 82 |
| Sa | 11.11.23 | 10:00 | Schwetzingen | Seminar | Partnerbörsen im Internet | 83 |
| Sa | 11.11.23 | 13:00 | Schwetzingen | Vortrag mit Übungen | Energetische Balance | 62 |
| Mo | 13.11.23 | 15:00 | Oftersheim | Vortrag | Reiseschilderungen aus Lateinamerika | 104 |
| Mo | 13.11.23 | 18:30 | Online | Seminar | NFTs & Metaverse | 35 |
| Mo | 13.11.23 | 19:00 | Schwetzingen | Vortrag | Winter in Schwetzingen – Nebucadnezar | 40 |
| Mo | 13.11.23 | 19:00 | Schwetzingen | Vortrag | Mutter und Sohn – Eine spannende Entwicklungsgeschichte | 41 |
| Di | 14.11.23 | 09:30 | Brühl | Vortrag | Die Geldpolitik der europäischen Zentralbank (FFB) | 96 |
| Di | 14.11.23 | 15:00 | Brühl | Vortrag | Reiseschilderungen aus Lateinamerika | 97 |
| Di | 14.11.23 | 18:30 | Schwetzingen | Vortrag | Gut informiert bei Trennung und Scheidung | 36 |
| Di | 14.11.23 | 19:30 | Schwetzingen | Vortrag | Allergien | 61 |
| Mi | 15.11.23 | 09:30 | Schwetzingen | Vortrag | Gritla und Grienhans (FFS) | 21 |
| Mi | 15.11.23 | 15:00 | Schwetzingen | Vortrag | Japan | 24 |
| Do | 16.11.23 | 15:00 | Schwetzingen | Workshop | Meine schönste (Vorlese-) Stimme | 80 |
| Do | 16.11.23 | 16:00 | Schwetzingen | Seminar | Einladung zu meditativem Malen | 48 |
| Do | 16.11.23 | 18:00 | Schwetzingen | Phil. Café | Zum UNESCO-Welttag der Philosophie | 43 |
| Do | 16.11.23 | 19:00 | Plankstadt | Vortrag | Podiumsrunde – Stoffwechselerkrankungen? (KVBW) | 108 |
| Fr | 17.11.23 | 18:15 | Schwetzingen | Seminar | Die Kunst des achtsamen Älterwerdens | 25 |
| Fr | 17.11.23 | 18:30 | Schwetzingen | Seminar | Warum macht mein Hund das? | 32 |
| Di | 21.11.23 | 09:30 | Brühl | Vortrag | Auf den Spuren der Maya (FFB) | 96 |
| Di | 21.11.23 | 18:30 | Schwetzingen | Vortrag | Der digitale Nachlass | 36 |

| Termin | Zeit | Ort | Veranstaltungsart | Thema | Seite |
|-------------|-------|--------------|---------------------|--|-------|
| Di 21.11.23 | 20:00 | Schwetzingen | Vortrag | Sanfte Arbeit mit Meridianen | 57 |
| Di 21.11.23 | 09:30 | Schwetzingen | Exkursion | Waldbaden | 42 |
| Mi 22.11.23 | 09:30 | Schwetzingen | Vortrag | Japan (FFS) | 21 |
| Mi 22.11.23 | 15:00 | Schwetzingen | Vortrag | Wien | 24 |
| Mi 22.11.23 | 15:00 | Plankstadt | Filmvorführung | Senior:innenkino | 111 |
| Do 23.11.23 | 18:00 | Online | Vortrag | Nachrichtenprofi hautnah – Kooperation SWR | 83 |
| Do 23.11.23 | 18:30 | Online | Seminar | Schlagfertigkeitstraining | 87 |
| Do 23.11.23 | 19:00 | Schwetzingen | Vortrag | Ernst Elsenhans – 1848er Revolution (Bad. Heimat) | 10 |
| Fr 24.11.23 | 18:00 | Schwetzingen | Seminar | Reden ohne Wenn und Aber für Frauen | 22 |
| Fr 24.11.23 | 18:30 | Schwetzingen | Seminar mit Übungen | Lachyoga – Lachtherapie | 42 |
| Sa 25.11.23 | 11:00 | Schwetzingen | Seminar | Mit Atem und Meditation fit für den Herbst | 56 |
| Mo 27.11.23 | 19:00 | Schwetzingen | Podiumsrunde | Podiumsrunde KVBW Rückenschmerzen (KVBW) | 60 |
| Di 28.11.23 | 09:30 | Brühl | Vortrag | Abenteuerreise von Santiago de Chile bis Feuerland (FFB) | 96 |
| Mi 29.11.23 | 09:30 | Schwetzingen | Vortrag | Burma – das Land der goldenen Pagoden (FFS) | 21 |
| Mi 29.11.23 | 15:00 | Schwetzingen | Vortrag | Der Advent kommt | 24 |
| Mi 29.11.23 | 19:00 | Schwetzingen | Vortrag | Straßenverkehrsrecht für Betroffene | 35 |

Dezember

| | | | | | |
|-------------|-------|--------------|----------------|--|-----|
| Sa 02.12.23 | 14:00 | Schwetzingen | Seminar | Chakra-Yoga | 55 |
| So 03.12.23 | 11:00 | Online | Vortrag | vhs.KinderUni: Warum gibt es Kriege? | 16 |
| So 03.12.23 | 15:00 | Schwetzingen | Theaterbus | Nebucadnezar | 24 |
| Mi 06.12.23 | 09:30 | Schwetzingen | Vortrag | Das Erzgebirge (FFS) | 21 |
| Do 07.12.23 | 18:00 | Online | Vortrag | ARD Retro – Kooperation SWR | 83 |
| Sa 09.12.23 | 11:00 | Schwetzingen | Seminar | Mit Atem und Meditation fit für die Weihnachtszeit | 56 |
| Mi 13.12.23 | 09:30 | Schwetzingen | Vortrag | „Gottes Engel brauchen keine Flügel“ (FFS) | 21 |
| Mi 13.12.23 | 19:00 | Schwetzingen | Gesprächskreis | Pflegende Angehörige (FPA) | 62 |
| Di 19.12.23 | 15:00 | Ketsch | Kindertheater | Der kleine König feiert Weihnachten | 102 |
| Mi 20.12.23 | 15:00 | Plankstadt | Filmvorführung | Senior:innenkino | 111 |

Januar

| | | | | | |
|-------------|-------|--------------|---------------------|---|----|
| Mi 03.01.24 | 19:00 | Schwetzingen | Gesprächskreis | Pflegende Angehörige (FPA) | 62 |
| Do 11.01.24 | 18:00 | Online | Vortrag | SWR virtuell – Kooperation SWR | 84 |
| So 14.01.24 | 10:00 | Feldberg | Outdoorkurs | Langlauf-Skatingkurs für Einsteiger:innen | 17 |
| Mo 15.01.24 | 19:00 | Schwetzingen | Vortrag | Gustave Eiffel (Bad. Heimat) | 11 |
| Mi 17.01.24 | 09:30 | Schwetzingen | Vortrag | Stadtgeschichte als Frauengeschichte (FFS) | 21 |
| Mi 17.01.24 | 19:00 | Online | Vortrag | ChatGPT: Ist Maschinensprache menschlich? | 83 |
| Sa 20.01.24 | 09:30 | Schwetzingen | Seminar | Wohnungseigentum und Hausverwaltung | 34 |
| So 21.01.24 | 10:00 | Feldberg | Outdoorkurs | Geführte Schneeschuhwanderung | 17 |
| So 21.01.24 | 10:00 | Feldberg | Outdoorkurs | Langlaufkurs klassisch für Einsteiger:innen | 17 |
| So 21.01.24 | 10:30 | Feldberg | Outdoorkurs | Skikurs für Einsteiger:innen | 17 |
| So 21.01.24 | 10:30 | Feldberg | Outdoorkurs | Snowboardkurs für Einsteiger:innen | 18 |
| So 21.01.24 | 15:00 | Heidelberg | Theaterbus | Dantons Tod | 24 |
| Mi 24.01.24 | 09:30 | Schwetzingen | Vortrag | Glockengeschichte(n) in und um Schwetzingen (FFS) | 21 |
| Mi 24.01.24 | 15:00 | Schwetzingen | Seminar mit Übungen | Gendersensible Sprache | 25 |
| Do 25.01.24 | 18:00 | Online | Vortrag | Umgang mit Desinformation – Kooperation SWR | 84 |
| Do 25.01.24 | 19:00 | Schwetzingen | Vortrag | Geschichte der Möbel | 25 |
| So 28.01.24 | 11:00 | Online | Vortrag | vhs.KinderUni: Warum gibt es Mobbing und Cybermobbing | 16 |
| Mi 31.01.24 | 09:30 | Schwetzingen | Vortrag | Geschwister (FFS) | 21 |

Februar

| | | | | | |
|-------------|-------|--------------|----------------|---|----|
| Mi 07.02.24 | 19:00 | Schwetzingen | Gesprächskreis | Pflegende Angehörige (FPA) | 62 |
| Do 08.02.24 | 18:00 | Online | Vortrag | Umgang mit Hassrede – Kooperation SWR | 84 |
| Do 08.02.24 | 19:00 | Online | Vortrag | Depressionen | 41 |
| Sa 17.02.24 | 10:00 | Sonstige | Seminar | Empathie und klare Worte | 43 |
| Sa 17.02.24 | 10:00 | Feldberg | Outdoorkurs | Langlaufkurs klassisch für Einsteiger:innen | 17 |
| Sa 17.02.24 | 10:00 | Feldberg | Outdoorkurs | Geführte Schneeschuhwanderung | 17 |
| Sa 17.02.24 | 10:30 | Feldberg | Outdoorkurs | Snowboardkurs für Einsteiger:innen | 18 |
| Sa 17.02.24 | 10:30 | Feldberg | Outdoorkurs | Skikurs für Einsteiger:innen | 17 |
| So 18.02.24 | 10:00 | Feldberg | Outdoorkurs | Langlauf-Skatingkurs für Einsteiger:innen | 17 |

Online-Angebote auf einen Blick

| Tag | Termin | Zeit | Veranst.-Art | Thema | V-Nr. | Seite |
|-----|----------|-------|--------------|---|-----------|-------|
| So | 03.09.23 | 11:00 | Vortrag | vhs.KinderUni: Wie wird man Gedächtniskünstler? | 232-10401 | 15 |
| So | 01.10.23 | 11:00 | Vortrag | vhs.KinderUni: Warum lieber cool als gestresst? | 232-10402 | 15 |
| Mo | 02.10.23 | 19:00 | Seminar | Superhirn – Namen und Gesichter merken | 232-50620 | 85 |
| Do | 05.10.23 | 19:00 | Seminar | Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit Taschenrechner | 232-50621 | 85 |
| Fr | 06.10.23 | 18:30 | Seminar | Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen | 232-50631 | 86 |
| Mi | 11.10.23 | 18:30 | Seminar | Wertermittlung von Immobilien | 232-10301 | 33 |
| Mi | 11.10.23 | 19:00 | Vortrag | Wie das James-Webb-Teleskop den Kosmos enträtselt | 232-10420 | 43 |
| Do | 12.10.23 | 16:00 | Seminar | Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler:innen | 232-50622 | 19 |
| Do | 12.10.23 | 19:00 | Vortrag | Wohnpsychologie | 232-10421 | 32 |
| Mo | 16.10.23 | 18:30 | Seminar | Kryptowährungen | 232-10306 | 35 |
| Do | 19.10.23 | 18:30 | Seminar | Richtig investieren in Aktien und ETFs | 232-10307 | 34 |
| Do | 19.10.23 | 19:00 | Seminar | Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt | 232-50623 | 85 |
| Sa | 21.10.23 | 09:00 | Seminar | Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis | 232-50625 | 85 |
| Mo | 23.10.23 | 18:30 | Seminar | Investieren in Kryptowährungen | 232-10308 | 35 |
| Do | 26.10.23 | 18:30 | Seminar | Neue Trends in der Geldanlage | 232-10309 | 35 |
| Di | 31.10.23 | 18:30 | Seminar | Den Wortschatz online trainieren | 232-50633 | 86 |
| So | 05.11.23 | 11:00 | Vortrag | vhs.KinderUni: Warum sind Sechsbener so wichtig? | 232-10403 | 15 |
| Mo | 06.11.23 | 19:00 | Vortrag | Einkaufsfalle Supermarkt | 232-10422 | 32 |
| Mi | 08.11.23 | 18:30 | Seminar | Tipps für Immobilienkäufer | 232-10303 | 33 |
| Mo | 13.11.23 | 18:30 | Seminar | NFTs & Metaverse | 232-10310 | 35 |
| Do | 23.11.23 | 18:00 | Vortrag | Nachrichtenprofi hautnah – Kooperation SWR | 232-11101 | 83 |
| Do | 23.11.23 | 18:30 | Seminar | Schlagfertigkeitstraining | 232-50635 | 87 |
| So | 03.12.23 | 11:00 | Vortrag | vhs.KinderUni: Warum gibt es Kriege? | 232-10404 | 16 |
| Do | 07.12.23 | 18:00 | Vortrag | ARD Retro – Kooperation SWR | 232-11102 | 83 |
| Do | 11.01.24 | 18:00 | Vortrag | SWR virtuell – Kooperation SWR | 232-11103 | 84 |
| Mi | 17.01.24 | 19:00 | Vortrag | ChatGPT: Ist Maschinensprache menschlich? | 232-10423 | 83 |
| Do | 25.01.24 | 18:00 | Vortrag | Umgang mit Desinformation – Kooperation SWR | 232-11104 | 84 |
| So | 28.01.24 | 11:00 | Vortrag | vhs.KinderUni: Warum gibt es Mobbing und Cybermobbing | 232-10405 | 16 |
| Do | 08.02.24 | 18:00 | Vortrag | Umgang mit Hassrede – Kooperation SWR | 232-11105 | 84 |
| Do | 08.02.24 | 19:00 | Vortrag | Depressionen | 232-10424 | 41 |

Erweitere deine digitale Kompetenz.

Finde deinen Kurs
volkshochschule.de

LOVE
SPEECH
ENTWICKLERIN

vhs

Bildung & Begegnung



Bildung ist nicht Wissen, sondern Interesse am Wissen.

Hans Margolius, 20. Jhd, Schriftsteller und Philosoph

Im Blickpunkt

Geschichte und Geschichten in und um Schwetzingen

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

Die Arktis – klimarelevant und gefährdet

neu

Vortrag in Zusammenarbeit mit Scientists for Future Heidelberg
Die Arktis hat sich in den letzten Jahrzehnten besonders stark erwärmt und nirgends sind die Folgen der globalen Erwärmung sichtbarer als dort: Meer- und Festlandeis schmelzen, Permafrostböden tauen auf, die Vegetation verändert sich, Lebensräume von Tieren sind bedroht, ebenso die traditionelle Lebensweise der indigenen Völker. Gleichzeitig gerät die Arktis immer mehr in das Spannungsfeld der internationalen Politik, denn riesige Vorkommen von Öl, Gas und wertvollen Erzen werden hier bald zugänglich sein. Neue Schifffahrtsrouten könnten die Transportzeiten von Containerschiffen verkürzen. Die Arktis wie wir sie kennen wird bald nicht mehr existieren. Im Klimasystem der Erde haben die Polarregionen eine herausragende Bedeutung. Die veränderten Bedingungen in der Arktis haben Auswirkungen auf das Wetter in der gesamten Nordhemisphäre. Die große Frage aber, die Klimaforscher umtreibt, ist, ob vielleicht schon Prozesse im Gang sind, die nicht mehr aufzuhalten sind. Vieles deutet darauf hin, dass Kipppunkte schon bald überschritten werden könnten. Das hätte gravierende weltweite Folgen. Sicher ist aber, dass nur noch sehr wenig Zeit bleibt das zu verhindern.

10110

Dr. Paula Stehrer-Schmid, Dr. biol. hum., Dipl. Chemikerin, Fach-Toxikologin

15 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Donnerstag, 28.09.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 6,- EUR Abendkasse (Schüler:innen und Student:innen Eintritt frei)

Alan Turing – das verfolgte Genie Zum Coming-Out-Day

neu

Vortrag

Alan Turing (1912 - 1954) war ein genialer Mathematiker, unter dessen Leitung im Zweiten Weltkrieg ein britisches Team die Enigma knackte, jene legendäre Verschlüsselungsmaschine der deutschen Marine. Gleichzeitig forschte er an der Entwicklung

von Computern und setzte sich mit der Frage auseinander, ob man Maschinen das Denken beibringen könnte. Damit wurde er zum Vorreiter der heute allgegenwärtigen Künstlichen Intelligenz. Das Time Magazine wählte Turing zu den hundert wichtigsten Persönlichkeiten des 20. Jahrhunderts. Nach dem Krieg wurde jedoch seine damals unter Strafe stehende Homosexualität bekannt. Er unterzog sich einer gerichtlich verordneten Hormontherapie und nahm sich wenig später unter Depressionen das Leben. Über seine kriegsentscheidende Leistung durfte er nie sprechen, sie wurde erst Jahrzehnte später bekannt. Thomas Bührkes Vortrag basiert auf seinem Buch „Die Verfolgten“, in dem er an vertriebene und getötete Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler erinnert.

10111

Dr. Thomas Bührke, Physiker, Wissenschaftsjournalist und Buchautor

15 - 50 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Mittwoch, 11.10.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 6,- EUR Abendkasse • Anmeldung bis 11. Oktober

Die Vorträge zum Thema **LGBTQ+** und **Gendersensible Sprachen** finden Sie auf den Seiten 38 und 25



Quelle: Pixabay

Ernst Elsenhans (1815-1849)

neu

Revolutionär, Visionär, Opfer der preussischen Siegerjustiz

Vortrag

Der „badische“ Revolutionär Ernst Elsenhans war eigentlich ein gebürtiger Württemberger, denn er kam am 26. September 1815 in Feuerbach als Sohn des dortigen Schultheißen Johannes Elsenhans zur Welt. Nach einem nicht zustandegewonnenen Theologiestudium in Tübingen wandte er sich dem Journalismus zu und lebte einige Jahre in Mannheim und Heidelberg. Artikel für die Heidelberger Zeitung „Die Republik“

brachten ihm 1848 eine mehrmonatige Haftstrafe wegen Hochverrats ein. 1849 schloss er sich den badischen Revolutionären in der Bundesfestung Rastatt an und gab dort die Zeitung „Der Festungsbote“ heraus. Nach der Kapitulation der Festung Rastatt wurde Ernst Elsenhans am 6. August 1849 von einem preußischen Kriegsgericht zum Tode verurteilt und einen Tag später hingerichtet.

Der Vortrag stellt die Biographie und die zum Teil visionären Ideen des heute fast völlig vergessenen Revolutionärs vor und beschäftigt sich außerdem mit den Defiziten unserer freiheitlich-demokratischen Erinnerungskultur, unter anderem mit einer erinnerungspolitischen Lokalposse in Rastatt.

10112

Prof. Dr. Bernd Braun

15 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Donnerstag, 23.11.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
• 6,- EUR Abendkasse • Anmeldung bis 22. November

Gustave Eiffel (1832-1923) und seine Bauleistungen

Zum 100. Todestag

Vortrag

Alexandre Gustave Eiffel war ein französischer Ingenieur und Konstrukteur von Bauwerken aus Stahl, darunter der Eiffelturm in Paris, die ihn zu Weltruhm führten. Er arbeitete zunächst in verschiedenen Konstruktionsbüros, bis er 1856 eine Daueranstellung als Brückenbauingenieur erhielt. Die Eisenbahnbrücke über die Garonne in Bordeaux (später „Passerelle Eiffel“ genannt), die im Juli 1860 eröffnet wurde und als sein erstes Bauwerk gilt, wurde nicht als Vollwandträger, sondern erstmals als leichte Fachwerkkonstruktion ausgeführt, die er auch künftig bevorzugte. Dieser erfolgreich vollendete anspruchsvolle Auftrag begründete seinen guten Ruf in der Branche.

Seinem wichtigsten Projekt, dem Eiffelturm, ging eine Patentanmeldung voraus „für ein neues Verfahren, das es erlaubt, Metallpfeiler und -pylonen von einer Höhe zu bauen, die dreihundert Meter übersteigen kann“. Zum Verhängnis wurde ihm der Vertrag für 30 Schleusen für den von Ferdinand de Lesseps geplanten Panama-Kanal. Erfahren Sie mehr über diese interessante Figur im Kontext seiner bis heute beachtlichen Bauleistungen.

10113

Prof. Dr. Kurt Möser

15 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 15.01.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 6,- EUR Abendkasse • Anmeldung bis 12. Januar

Der Klima-Schal

Stricken schafft Bewusstsein

In Zusammenarbeit mit Scientists for Future Heidelberg Stricken Sie mit uns den Klimaschal und erfahren dabei im entspannten Tun etwas über die Klimaveränderung in unserer Region. Jeden Tag lesen wir über den Klimawandel in Zeitungen und neuen Medien, es ist das Thema unserer Zeit und doch bleibt es für die meisten Menschen abstrakt. Das Stricken des Klimaschals eröffnet einen ganz neuen Zugang zu dem Thema und lädt zum Nachdenken ein.

Im Jahr 2018 veröffentlichte der Klimaforscher Prof. Hawking eine Visualisierung der globalen Erwärmung seit 1850, die „warming stripes“ (Erwärmungsstreifen, Klimastreifen), die uns als Vorlage dient. Ganz ohne Worte, Zahlen und Kurven vermittelt diese minimalistische Darstellung der Veränderung der Jahresdurchschnittstemperaturen eine klare und eindringliche Botschaft. Sie besteht nur aus vertikalen Streifen in 14 abgestuften Blau- und Rottönen. Jeder Streifen steht für ein Jahr. Je dunkler der Farbton, desto größer war die Abweichung

neu



der Temperatur vom langjährigen Mittelwert. Blau steht für kühlere Jahre, rot für wärmere Jahre. Ganz intuitiv erkennt man, die Erde hat sich erwärmt und die Erwärmung beschleunigt sich. Die Klimastreifen fanden schnell weltweit Beachtung und vermutlich hat jeder sie schon einmal gesehen, im Fernsehen, in Zeitschriften, auf Plakaten, Tassen etc. Es gibt sie inzwischen für über 1000 Städte und Regionen (www.showyourstripes.org). Wir werden die Klimastreifen für Baden-Württemberg (Mannheim/Schwetzingen) stricken und in drei Abenden drei wichtige Zeitabschnitte diskutieren: die Jahre 1881-1945, die Nachkriegszeit bis heute und abschließend die Gegenwart und die Frage, wie eine nachhaltige, sichere und gerechte Zukunft aussehen könnte.

Wie hat sich das Leben der Menschen in diesen 150 Jahren verändert? Welche Faktoren haben maßgeblich dazu beigetragen, dass wir uns heute in einer Klimakrise befinden? Was können wir dazu beitragen eine lebenswerte Zukunft für alle Menschen zu schaffen?

Der fertige Schal (ca. 210 cm lang, ca. 20 cm breit im Rippenmuster gestrickt) hat dann trotz der schwierigen Botschaft durchaus auch einen ästhetischen Reiz und erregt Aufmerksamkeit.

Und ganz sicher wird er uns mit vielen Menschen ins Gespräch bringen.

Wir stricken ihn aus oeko-tex zertifizierter Merinowolle, alternativ Baumwolle.

20910

Dr. Paula Stehrer-Schmid, Chemikerin
Gundula Sprenger, M.A., VHS-Leiterin

5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 3 x mittwochs, ab 08.11.23, 16.30-18.00 Uhr • 6 UStd. • 6,- EUR zzgl. 25,- bis 35,- EUR für die Wolle • Anmeldung bis 03. November

neu

Aus der Reihe **Lebenswege** finden Sie den Vortrag **Permakultur und Naturgarten – Nachhaltig gärtnern mit dem Drei-Zonen-Modell** unter Oftersheim, Seite 105

Den Kurs **Grundwissen Geschichte** finden Sie auf Seite 38

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, 13.09., 11.10., 08.11., 20.12.23 und 24.01.24, 14.30-15.15 Uhr • 1 UStd. • 4,- EUR incl. Materialkosten pro Basteltermin • Anmeldeschluss immer donnerstags in der Woche vor dem Termin • Anmeldung bis 07. September

Weitere Kreativ-Angebote für Kinder unserer Kooperationspartner:innen finden Sie unter Brühl/Jugendkunstschule

Für Grundschul Kinder

Last Minute – Weihnachtsgeschenke selbst machen – Seife und Co.

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren

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

Bitte zwei leere Marmeladengläser mit Deckel mitbringen.

20012

Nadine Münch

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 09.12.23, 15.00-18.00 Uhr • 4 UStd. • 25,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister 21 EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 05. Dezember

Bastelspaß mit Robin Hood für Kinder von 6-10 Jahren in den Herbstferien



Vor langer Zeit lebte im Mittelalter ein Herr namens Robin Hood, der ein berühmter Bogenschütze war und mit vielen Freunden im Wald von Sherwood lebte. Er hatte ein gutes Herz und half den Armen und alle Kinder kannten ihn und seine Abenteuer. Wollt ihr zu einem Besuch zu der Welt von Robin Hood und seinen kleinen Freunden aufbrechen? Wie haben die Kinder damals wohl gelebt? Welche Spiele haben sie gekannt und welche Lieder haben sie gesungen? Was aßen sie besonders gerne und gingen sie zur Schule? In diesem Kurs könnt ihr mittelalterliche Spiele und Geschichten kennenlernen, mittelalterliche Schrift üben und ein Bild von Robin Hood malen. Ihr bekommt einen „Künstlerpass“, den ihr mit nach Hause nehmen könnt.

Bitte mitbringen: Papier, Buntstifte, Spitzer und Radiergummi.

20602

Diana Liesegang, M.A.

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- Montag, 30.10.23, 10.00-11.30 Uhr • 2 UStd. • 14,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 26. Oktober

Zu Gast bei Tutanchamun

Für Kinder von 6-10 Jahren

neu

Im Alten Ägypten herrschte einst der Pharao Tutanchamun, der viele Schätze besaß, die wir heute noch im Museum anschauen können. Da sind viele schöne Dinge wie die Spielsachen, Möbel und Kleidung des Pharaos zu sehen, die viel über sein Leben im Alten Ägypten erzählen. In diesem Kurs könnt ihr eine Reise in das Alte Ägypten und in die Welt von Tutanchamun machen und viel Neues und Spannendes entdecken.

Wie haben die alten Ägypter gekocht und was für Geschichten kannten sie? Hatten die Kinder auch Ferien und welche Spiele mochten sie gerne? Kommt zu einem Besuch zu Pharao Tutanchamun und entdeckt das Alte Ägypten.

Bitte mitbringen: Papier, Buntstifte, Spitzer und Radiergummi.

20603

Diana Liesegang, M.A.

- 5 - 8 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 23.11.23, 15.00-16.30 Uhr • 2 UStd. • 14,- EUR incl. Materialkosten
- Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten
- Anmeldung bis 20. November



Steinzeit-Detektive

Für Kinder von 6-10 Jahren

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.

20604

Diana Liesegang, M.A.

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 07.12.23, 15.00-16.30 Uhr • 2 UStd.
- 14,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 04. Dezember

Spiel, Spaß, Spannung im alten Griechenland

Für Kinder von 6-10 Jahren

Die alten Griechen haben viele schöne und nützliche Dinge erfunden, die man heute noch kennt. Sie waren begeisterte Seeleute, reisten bis Troja und Alexandria. Sie rechneten gerne und liebten Sport und Musik.

Die griechischen Kinder kannten spannende Geschichten von Göttern und Helden, die einst Herr Homer erzählt hat. Überall sind heute noch Spuren ihrer Kultur zu finden. Wie sah wohl das Leben der Kinder im alten Griechenland aus? Welche Märchen und welches leckere Essen mochten sie und was waren ihre liebsten Spiele? Gingen sie zur Schule und fuhren sie in die Sommerferien? In unserer Geschichtswerkstatt könnt ihr bei Spielen und Geschichten viel über das alte Griechenland erfahren und eine Kette gestalten, die ihr mit nach Hause nehmen könnt. Bitte mitbringen: Stifte, Papier, Radiergummi

20605

Diana Liesegang, M.A.

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 10.01.24, 15.00-16.30 Uhr • 2 UStd. • 14,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister 12,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 08. Januar

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, 23.11., 14.12.23 und 11.01. und 01.02.24, 16.00-18.15 Uhr • 12 UStd. • 54,- EUR
• Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 43,- EUR
• Anmeldung bis 21. November

Tassen und Gläser bemalen

Für Kinder von 6-9 Jahren
in den Herbstferien

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

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

20702

Atieh Salari

5 - 8 Teilnehmer:innen
• Schwetzingen, Volkshochschule • Freitag, 03.11.23, 11.00-12.30 Uhr • 2 UStd.
• 14,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 31. Oktober



Für Kinder von 6-9 Jahren
in den Weihnachtsferien

20703

Atieh Salari

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Donnerstag, 04.01.24, 11.00-12.30 Uhr • 2 UStd. • 14,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 20. Dezember



Malkurs

Für Kinder von 7-10 Jahren
in den Herbstferien

Ihr lernt nicht nur die Grundkenntnisse der Malerei besser kennen, sondern erhaltet auch die Möglichkeit, verschiedene Pinselstriche und Techniken mit Acrylfarben, Kontrasten, Linien und Formen zu komponieren.

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

20704

Atieh Salari

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Donnerstag, 02.11. und Freitag, 03.11.23, 14.00-16.15 Uhr • 6 UStd. • 34,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 28,- EUR incl. Materialkosten
• Anmeldung bis 30. Oktober



Für Kinder von 7-10 Jahren
in den Weihnachtsferien

20705

Atieh Salari

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Mittwoch, 03.01. und Donnerstag, 04.01.23, 14.00-16.15 Uhr • 6 UStd. • 34,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 28,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 20. Dezember



T-Shirts und Taschen bemalen

Für Kinder von 6-9 Jahren
in den Herbstferien

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.

20706

Atieh Salari

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Donnerstag, 02.11.23, 10.00-12.15 Uhr • 3 UStd. • 18,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 15,- EUR incl. Materialkosten
• Anmeldung bis 30. Oktober



20707

Atieh Salari

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 03.01.24, 10.00-12.15 Uhr • 3 UStd.
- 18,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 15,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 20. Dezember

Stempeldruck kreativ Für Kinder von 7-10 Jahren in den Weihnachtsferien



Ihr lernt die Grundkenntnisse und Techniken des Stempeldrucks kennen und erhaltet die Möglichkeit, mit kreativen winterlichen Ideen Papier, Karten und Geschenkpapier zu bedrucken. Bitte mitbringen: Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Kleidung, die schmutzig werden darf sowie Karten zum Bedrucken.

20709

Atieh Salari

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 02.01.24, 14.00-16.15 Uhr • 3 UStd.
- 20,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 17,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 20. Dezember

Mein Lieblingstier als Poster Workshop für Kinder ab 9 Jahren in den Herbstferien



Bestimmt hast du ein Foto von deinem Lieblingstier, das dir besonders gut gefällt. In diesem Workshop kannst du es als Poster selber malen. Mit schwungvollen Pinselstrichen wird das ein Hingucker in deinem Zimmer. Und ganz nebenbei lernst du, mit welchen Tricks man kleine Bilder vergrößern kann. Bitte bringe dein Lieblingsfoto und einen Deckfarbenkasten mit.

20803

Birgit Drixler, Kunsterzieherin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 30.10. und Dienstag, 31.10.23, 9.30-12.30 Uhr
- 8 UStd. • 39,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 31,- EUR incl. Materialkosten
- Anmeldung bis 26. Oktober

Engel in Blau

Für Kinder von 6-8 Jahren

Wie stellt ihr euch Engel vor? Haben Sie weiße oder vielleicht blaue Flügel? Wie sehen ihre Kleider aus? Im Museum betrachten wir Bilder mit Engeln und Engelfiguren, die Künstler geschaffen haben. Auch werdet ihr eine Geschichte von einem Engel hören. Dann zeichnet ihr euren Engel auf eine silberne Folie. Etwas Blaues darf dabei natürlich nicht fehlen.

20810

Elisabeth Voigtländer

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 16.09.23, 11.00-12.30 Uhr
- 2 UStd. • 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung direkt beim Museum Blau • museumblau@posteo.de
- Anmeldung bis 12. September

20811

Elisabeth Voigtländer

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 30.09.23, 11.00-12.30 Uhr
- 2 UStd. • 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung direkt beim Museum Blau • museumblau@posteo.de
- Anmeldung bis 26. September

20812

Elisabeth Voigtländer

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 07.10.23, 11.00-12.30 Uhr
- 2 UStd. • 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung direkt beim Museum Blau • museumblau@posteo.de
- Anmeldung bis 04. Oktober

Für Schüler:innen ab Klasse 5

Comic- und Mangazeichnen

Für Schüler:innen ab 12 Jahren und Erwachsene

Comiczeichnen und die japanische Variante Mangazeichnen haben gemeinsame Grundlagen. Mit Bleistift, Tusche und Pinsel entstehen Helden, Bösewichte, Feen und Zauberer.

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

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

20708

Christian Schura

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x freitags, ab 29.09.23, 15.00-18.00 Uhr • 8 UStd.
- 36,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 28,- EUR
- Anmeldung bis 26. September

Pfiffige kleine Taschen

Workshop für Schüler:innen von 10-14 Jahren in den Herbstferien



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

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 02.11. und Freitag, 03.11.23, 10.30-12.15 Uhr • 6 UStd. • 31,- EUR incl. Materialkosten
- Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 25,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 30. Oktober

Junge VHS

Für Kindergarten- und Vorschulkinder

Spielend Französisch lernen

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

neu

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Kinder im Vorschulalter und Erstklässler:innen werden auf spielerische Weise, 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 12.10.23, 17.00-17.45 Uhr • 6 UStd.
- 36,- EUR incl. Kopien • Anmeldung bis 09. Oktober

Für Grundschul Kinder

Onlinevortrag:

Wie wird man Gedächtniskünstler?
vhs.KinderUni für 8 bis 12-Jährige

neu



In der Sendung „Klein gegen Groß“ mit Kai Pflaume treten regelmäßig Kinder gegen Prominente an, um sich z. B. lange Zahlenreihen, Hauptstädte und vieles mehr zu merken. Die meisten von ihnen benutzen ihren eigenen „Gedächtnispalast“.

Aber was ist eigentlich ein „Gedächtnispalast“ und kann jeder Gedächtniskünstler werden? Die Antwort hierauf und wie ihr mit euren eigenen Gedächtnistricks euer Umfeld beeindruckt könnt, gibt euch Johannes Mallow in dieser Online-Kinderuni zum Mitmachen.

Ihr benötigt einen leistungsstarken Internetzugang und einen internetfähigen PC mit Lautsprecher oder Kopfhörer. Der Zugangslink wird zeitnah zu dem Termin der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

10401

Dr. Johannes Mallow, Gedächtnisweltmeister

- Online, mit Zugangslink • Sonntag, 03.09.23, 11.00-12.00 Uhr • 1 UStd. • 4,- EUR • Anmeldung bis 31. August

Onlinevortrag:

Warum lieber cool als gestresst?
vhs.KinderUni für 8 bis 12-Jährige

neu



Du weißt manchmal nicht, wo dir der Kopf steht? Es ist alles zu viel und du weißt nicht, wie du da wieder rauskommst? Schon allein der Gedanke an manche Klassenarbeit versetzt dich in Stress?

Du erfährst und erlebst in dieser Online-Kinderuni mit Spiel und Spaß, wie du einen kühlen Kopf behältst und wie du in stressigen Situationen locker bleibst. Denn zum Glück kann man lernen, wie man ganz „gechillt“ bleiben kann.

Ihr benötigt einen leistungsstarken Internetzugang und einen internetfähigen PC mit Lautsprecher oder Kopfhörer. Der Zugangslink wird zeitnah zu dem Termin der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

10402

Tanja Rödig, Pädagogisch-therapeutische Beraterin,
Trainerin der Kinder, Jugend und Erwachsenenbildung

- Online, mit Zugangslink • Sonntag, 01.10.23, 11.00-12.00 Uhr • 1 UStd. • 4,- EUR • Anmeldung bis 28. September



Onlinevortrag:

Warum sind Sechsheiner so wichtig?
vhs.KinderUni für 8 bis 12-Jährige

neu



Die meisten Tiere, die bei uns in Deutschland heimisch sind, sind Insekten. Sie kommen überall vor – in Wald, Park und Garten, an Bach, Teich und See. Aber Insekten werden trotzdem oft nicht richtig beachtet. Nur wenige Sechsheiner wie Schmetterlinge, Bienen oder Marienkäfer sind bei uns beliebt – die meisten finden wir dagegen richtig eklig. Ohne Insekten könnten wir aber nicht überleben. Warum das so ist, erfahrt ihr in dieser Online-Kinderuni. Kommt mit auf eine spannende Reise in die Welt der Insekten und lernt, wie diese so wichtigen kleinen Tierchen sehen, hören, wie sie sich vermehren und vor allem wie sie leben.

Ihr benötigt einen leistungsstarken Internetzugang und einen internetfähigen PC mit Lautsprecher oder Kopfhörer. Der Zugangslink wird zeitnah zu dem Termin der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

10403

Bärbel Oftring, Dipl.-Biologin, Naturforscherin, mehrfach preisgekrönte Sachbuchautorin

- Online, mit Zugangslink • Sonntag, 05.11.23, 11.00-12.00 Uhr • 1 UStd. • 4,- EUR • Anmeldung bis 02. November

Onlinevortrag:**Warum gibt es Kriege?**

vhs.KinderUni für 8 bis 12-Jährige



Immer wieder sehen wir Bilder und Videos von Kriegen, die es auf der Welt gibt. Aber warum gibt es eigentlich Krieg?

Was waren und was sind die Gründe für Menschen, Kriege zu führen, wo doch jeder weiß, wie schlimm solche Kriege für alle sind? Gibt es überhaupt Möglichkeiten, zukünftig Kriege zu vermeiden? Darüber wird der Dozent mit euch anhand von einfachen Beispielen sprechen – und keine Sorge: Es werden keine schockierenden Fotos gezeigt.

Ihr benötigt einen leistungsstarken Internetzugang und einen internetfähigen PC mit Lautsprecher oder Kopfhörer. Der Zugangslink wird zeitnah zu dem Termin der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

10404

Matthias Hofmann, Historiker und Orientalist,
Medienwissenschaftler, M.A., Dipl.-Medienpraktiker

Online, mit Zugangslink • Sonntag, 03.12.23, 11.00-12.00
Uhr • 1 UStd. • 4,- EUR • Anmeldung bis 30. November

Onlinevortrag:**Warum gibt es****Mobbing und Cybermobbing?**

vhs.KinderUni für 8 bis 12-Jährige



Mobbing und Cybermobbing nehmen leider immer mehr zu. Aber was bedeuten diese beiden Worte überhaupt?

Warum „mobben“ Menschen und machen einen anderen fertig?

Und was kann ich tun, wenn ich selbst betroffen bin oder Zeuge von Mobbing werde?

Und weshalb sollte ich im Internet sehr vorsichtig mit Fotos von mir und anderen umgehen? Wie kann man auch ohne ein Foto von

sich trotzdem ein cooles Profilfoto haben? Die Zeit während dieses Webinars wird wie im Flug vergehen, da es viel Austausch über den Chat geben wird. Ebenso verspricht die Dozentin viele AHA-Erlebnisse für euch.

Ihr benötigt einen leistungsstarken Internetzugang und einen internetfähigen PC mit Lautsprecher oder Kopfhörer. Der Zugangslink wird zeitnah zu dem Termin der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

10405

Petra Güvenc, Trainerin für Selbstbehauptung und Resilienz,
Expertin für Medienerziehung und Mobbingprävention

Online, mit Zugangslink • Sonntag, 28.01.24, 11.00-12.00 Uhr • 1 UStd. • 4,- EUR • Anmeldung bis 25. Januar

**Spielend Spanisch lernen**

Für Grundschüler:innen

Grundstufe A1.2

Für Kinder mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an alle Grundschüler:innen, die Lust haben, spielerisch die spanische Sprache zu entdecken. Die Kinder lernen Spanisch durch Musik und Lieder, Spiele und Bewegung, durch abwechslungsreiche und spielerische Aktivitäten, wie Basteln, Reime, Geschichten und durch erste Schreibübungen.

Teilnehmende Kinder müssen daher sicher lesen und schreiben können! Freies Unterrichtsmaterial

42201

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x freitags, ab 06.10.23, 15.30-16.15 Uhr • 6 UStd.
- 37,- EUR incl. Kopien • Anmeldung bis 02. Oktober

Für Schüler:innen ab Klasse 5**Vokabeln mal ganz easy**

Für Schüler:innen ab der 5. Klasse



Hier gibt es für dich und dein:e Freund:innen eine Einführung zu vielfältigen Lernmöglichkeiten, damit das Vokabellernen ab sofort mehr Spaß macht. Ihr lernt rund 20 spielerische Arten kennen und die besten werden gleich ausprobiert. Bitte bringt euer aktuelles Fremdsprachenbuch (Englisch, Französisch, Spanisch oder Latein) und Schreibsachen mit. Hier ist eine Übersicht über das Programm: Wie viele Vokabeln muss ich bis zum Schulabschluss lernen? Wozu brauche ich überhaupt Vokabeln? Welches Material brauche ich dafür? Vokabeln auf lustige Art mit Freunden oder alleine lernen? Wie vermeide ich schlechte Noten in Vokabeltests? Wie lange sollte ich jeden Tag mit den Vokabeln „spielen“ um gute Erfolge zu haben?

10502

Karen Keller

- Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 21.10.23, 9.30-12.30 Uhr • 4 UStd. • 20,- EUR incl. Schnellhefter mit Übungsblättern • Anmeldung bis 17. Oktober

Trendy NailstylingFür Schüler:innen von 10-15 Jahren
in den Herbstferien

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

30002

Nadine Münch

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 03.11.23, 10.00-13.00 Uhr • 4 UStd. • 24,- EUR
- Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 20,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 30. Oktober

Wintersportkurse auf dem Feldberg

Allgemeine Infos

- Eigene Anreise zum Feldberg
- Der Treffpunkt wird direkt von der Schneesportschule mitgeteilt.
- Erfolgt eine Abmeldung nach dem Anmeldeschluss aufgrund von Krankheit, kann die Kursgebühr nicht zurückerstattet werden.
- Bei Kursausfall (Wetter oder Schneemangel) gilt der verbindliche Ersatztermin. Die Teilnehmer:innen werden rechtzeitig von der Schneesportschule über das Verschieben der Kurse benachrichtigt. Die Teilnehmer:innen sind verpflichtet, an den Ersatzterminen teilzunehmen, d.h. eine Abmeldung mit Rückerstattung der Kursgebühr ist nicht möglich.
- Liftgebühren sowie Gebühren für Leihhausrüstungen sind von den Teilnehmer:innen vor Ort zu entrichten.
- Jugendliche ab 14 Jahren können nur in Begleitung einer volljährigen Person teilnehmen.
- Die Kontaktdaten werden an die Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg weitergeleitet. Von dort erhalten die Teilnehmer:innen dann per E-Mail oder Post ein Informationsschreiben und ein Anmeldeformular mit allen weiteren Details zugeschickt.
- Geld für die Mittagspause für die Hütteneinkehr nicht vergessen.

Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule
Black Forest Magic Feldberg, Telefon 0173 3908054
oder 07664 6137700

Geführte Schneeschuhwanderung Für Schneefans ab 14 Jahren und Erwachsene

neu

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

Leistungen:

- 3,5 bis 4 Stunden geführte Schneeschuhwanderung incl. Leihschneeschuhe und Teleskopstöcke

30250

Thomas Bühler

Sonntag, 21.01.24 • 4 UStd. • 45,- EUR
incl. Leihhausrüstung • Verbindlicher
Ersatztermin: 28.01.24
• Anmeldung bis
12. Januar

30251

Thomas Bühler

Samstag, 17.02.24
• 4 UStd. • 45,- EUR
incl. Leihhausrüstung
• Verbindlicher Ersatz-
termin: 24.02.24 •
Anmeldung bis
09. Februar

Langlaufkurs klassisch für Einsteiger:innen Für Schneefans ab 14 Jahren und Erwachsene

neu

Der Skilanglauf erfüllt sämtliche Bedingungen einer gesundheitsfördernden sportlichen Betätigung. Er erlaubt das Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und bietet darüber hinaus wunderschöne Naturerlebnisse. Die leichte Erlernbarkeit macht den klassischen Ski-Langlauf zu einem idealen Gesundheitssport.

In dem eintägigen Workshop werden die einfachen Technikformen des klassischen Langlaufs erlernt. Die Kursteilnehmer:innen werden von den Trainer:innen fachgerecht angeleitet, damit sie diese faszinierende Wintersportart von Anfang an richtig genießen können.

In der Kursgebühr enthalten:

- 3 Stunden Langlaufkurs

30252

Thomas Bühler

Sonntag, 21.01.24 • 4 UStd. • 51,- EUR • Verbindlicher
Ersatztermin: 28.01.24 • Anmeldung bis 12. Januar

30253

Thomas Bühler

Samstag, 17.02.24 • 4 UStd. • 51,- EUR • Verbindlicher
Ersatztermin: 24.02.24 • Anmeldung bis 09. Februar

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

neu

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

In der Kursgebühr enthalten:

- 2,5 Stunden Langlauf-Skatingkurs

30254

Thomas Bühler

Sonntag, 14.01.24 • 4 UStd. • 65,- EUR • Verbindlicher
Ersatztermin: 28.01.24 • Anmeldung bis 08. Januar

30255

Thomas Bühler

Sonntag, 18.02.24 • 4 UStd. • 65,- EUR • Ver-
bindlicher Ersatztermin: 25.02.24 • Anmel-
dung bis 09. Februar

Skikurs auf dem Feldberg Für Einsteiger:innen ab 13 Jahren und Erwachsene

neu

Die Feldbergregion im Hochschwarzwald bietet die besten Voraussetzungen, im Winter viel Spaß zu erleben.

Die Teilnehmer:innen lernen unter fachkundiger Leitung Skifahren.



Quelle: Pixabay

In der Kursgebühr enthalten:

- 3 Stunden Skikurs

30256

Thomas Bühler

Sonntag, 21.01.24 • 4 UStd. • 51,- EUR • Verbindlicher Ersatztermin: 28.01.24 • Anmeldung bis 12. Januar



30257

Thomas Bühler

Samstag, 17.02.24 • 4 UStd. • 51,- EUR • Verbindlicher Ersatztermin: 24.02.24 • Anmeldung bis 09. Februar



Snowboardkurs auf dem Feldberg

Für Einsteiger:innen ab 13 Jahren und Erwachsene

Die Feldbergregion im Hochschwarzwald bietet die besten Voraussetzungen, im Winter viel Spaß zu erleben.

Die Teilnehmer:innen lernen unter fachkundiger Leitung Snowboarden.

In der Kursgebühr enthalten:

- 3 Stunden Snowboardkurs

30258

Thomas Bühler

Sonntag, 21.01.24 • 4 UStd. • 51,- EUR • Verbindlicher Ersatztermin: 28.01.24 • Anmeldung bis 12. Januar



30259

Thomas Bühler

Samstag, 17.02.24 • 4 UStd. • 51,- EUR • Verbindlicher Ersatztermin: 24.02.24 • Anmeldung bis 09. Februar



Gewusst wie: Computerschreiben

Für Kinder und Jugendliche von 10-15 Jahren in den Weihnachtsferien



Mit dem System der Firma ats (Accelerated Teaching Solutions) ist es für jede:n möglich, das Tastenfeld eines Computers bedienen zu lernen – in nur 4 Stunden! Das Trainingsprogramm kombiniert Erkenntnisse aus der Pädagogik, Hirnforschung sowie Assoziations- und Visualisierungstechniken. Und das Wichtigste ist: es funktioniert.

Der Unterricht umfasst 4 Lektionen, die auf 2 x 2 Zeitstunden aufgeteilt werden. Aber auch hier gilt: „Übung macht den Meister“. Nach jedem der beiden Unterrichtstage (Dienstag und Donnerstag) folgt ein Übungstag (Mittwoch und Freitag) mit jeweils 2 Zeitstunden.

Teilnahmevoraussetzung: keine

50134

Dirk Jenning, Dipl.-Pädagoge

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 02.01. bis Freitag, 05.01.24, 10.00-12.00 Uhr
- 11 UStd. • 84,- EUR incl. Kursunterlagen • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 72,- EUR incl. Materialkosten
- Anmeldung bis 20. Dezember

Präsentieren mit PowerPoint

Für Schüler:innen ab Klasse 7 in den Herbstferien



Bei den Jahresarbeiten und Referaten, die Schüler:innen ab der 7. Klasse anfertigen müssen, wird auf eine wirkungsvolle

Ferienkurse auf einen Blick

| Tag | Beginn | Uhrzeit | Ort | Kursbezeichnung | Kurs-Nr. | Seite |
|----------------------------------|----------|---------|--------------|---|-----------|-------|
| Herbstferien | | | | | | |
| Grundschüler:innen | | | | | | |
| Mo | 30.10.23 | 09:30 | Schwetzingen | Mein Lieblingstier als Poster | 232-20803 | 14 |
| Mo | 30.10.23 | 10:00 | Schwetzingen | Bastelspaß mit Robin Hood | 232-20602 | 12 |
| Do | 02.11.23 | 10:00 | Schwetzingen | T-Shirts und Taschen bemalen | 232-20706 | 13 |
| Do | 02.11.23 | 14:00 | Schwetzingen | Malkurs | 232-20704 | 13 |
| Fr | 03.11.23 | 11:00 | Schwetzingen | Tassen und Gläser bemalen | 232-20702 | 13 |
| Schüler:innen ab Klasse 5 | | | | | | |
| Mo | 30.10.23 | 10:00 | Schwetzingen | Präsentieren mit PowerPoint für Schüler:innen | 232-50202 | 18 |
| Mo | 30.10.23 | 10:00 | Schwetzingen | Spiele programmieren mit SCRATCH | 232-50203 | 19 |
| Do | 02.11.23 | 10:00 | Schwetzingen | Pfiffige kleine Taschen | 232-20802 | 14 |
| Do | 02.11.23 | 10:00 | Schwetzingen | Deutsch – Vorbereitung schriftl. Realschulprüfung | 232-40501 | 19 |
| Fr | 03.11.23 | 10:00 | Schwetzingen | Trendy Nailstyling 10-15 Jahren | 232-30002 | 16 |
| Weihnachtsferien | | | | | | |
| Grundschüler:innen | | | | | | |
| Di | 02.01.24 | 09:00 | Brühl | Mal mir den Winter (JuKu Brühl) | 232-20762 | 95 |
| Di | 02.01.24 | 14:00 | Schwetzingen | Stempeldruck kreativ | 232-20709 | 14 |
| Mi | 03.01.24 | 10:00 | Schwetzingen | T-Shirts und Taschen bemalen | 232-20707 | 13 |
| Mi | 03.01.24 | 10:00 | Schwetzingen | Deutsch – Vorbereitung schriftl. Realschulprüfung | 232-40502 | 19 |
| Mi | 03.01.24 | 14:00 | Schwetzingen | Malkurs | 232-20705 | 13 |
| Do | 04.01.24 | 11:00 | Schwetzingen | Tassen und Gläser bemalen | 232-20703 | 13 |
| Schüler:innen ab Klasse 5 | | | | | | |
| Di | 02.01.24 | 10:00 | Schwetzingen | Computerschreiben für Schüler:innen | 232-50134 | 18 |

Präsentation immer mehr Wert gelegt. In diesem Kurs lernst du den effizienten Einsatz der Präsentationssoftware PowerPoint kennen, um Referate ansprechend und überzeugend darzustellen mit interessanten Folienübergängen, individuellem Folien-Layout sowie eingebundenen Bildern und Soundeffekten. Bitte USB-Stick mitbringen.

50202

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik/
Biologie

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 30.10. und Dienstag, 31.10.23, 10.00-12.15 Uhr
- 6 UStd. • 50,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 40,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 26. Oktober

Eltern-Kind-Kurse – Spielend Mathe lernen mit Zahlenmonsterchen finden Sie ab S. 39

Spiele programmieren mit SCRATCH

Für Schüler:innen ab 11 Jahren
in den Herbstferien



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

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

Bitte USB-Stick mitbringen.

50203

Peter Hetzler

- 4 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 30.10. bis Donnerstag, 02.11.23, 10.00-13.00 Uhr
- 12 UStd. • 100,- EUR • Anmeldung bis 26. Oktober

Für Schüler:innen ab Klasse 9

Schreibwerkstatt für kreative Geschichten

Für Menschen von 15 bis 20 Jahren



Du träumst davon, Kurzgeschichten, Romane, Drehbücher oder eine andere Art von Geschichte zu schreiben? In diesem Kurs erfährst du, was gute Geschichten ausmacht und wie man sie in Worte fassen und zu Papier bringen kann. Theorie und praktische Übungen wechseln sich ab und neben neuen Impulsen für deine kreative Arbeit gibt es auch wertvolles Feedback in der Gruppe.

20220

Christopher Hönig, M.A.

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x mittwochs, ab 11.10.23, 17.00-20.15 Uhr (incl. 15 Min. Pause) • 16 UStd. • 92,- EUR • Anmeldung bis 06. Oktober

Online-Kurs: Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Für Schüler:innen ab Klasse 9



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

50622

Helmut Lange

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Donnerstag, 12.10.23, 16.00-18.00 Uhr • 3 UStd.
- 23,- EUR • Anmeldung bis 10. Oktober

Prüfungsvorbereitung

Deutsch – Vorbereitung auf die **neu** schriftliche Realschulprüfung



Erarbeitet werden die einzelnen Themenbereiche der Realschulprüfungen: Textanalyse Prosa und Lyrik, Erörterung, Aspekte der Prüfungslektüre und der damit verbundenen kreativen Schreibansätze, sowie Aspekte der Sprachbetrachtung. Im Herbstkurs erfolgt eine erste Grundlagenschaffung, die in den Winter- und Osterferien in weiterführenden Kursen vertieft werden kann.

in den Herbstferien

40501

Annemarie Kristen

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 02.11., Freitag, 03.11. und Samstag, 04.11.23, jeweils 10.00-13.00 Uhr • 12 UStd. • 48,- EUR
- Anmeldung bis 26. Oktober

in den Weihnachtsferien

40502

Annemarie Kristen



- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 03.01., Donnerstag, 04.01. und Freitag, 05.01.24, jeweils 10.00-13.00 Uhr • 12 UStd. • 48,- EUR
- Anmeldung bis 20. Dezember



Quelle: Pixabay

Abiturvorbereitung Mathematik Für Mathemuffel



Wer den Satz: „In Mathe war ich immer schlecht ...!“ bejahen kann, ist in diesem Kurs für die Vorbereitung des Mathe-Abis richtig aufgehoben.

Der Kurs richtet sich an Schüler:innen des Abiturjahrgangs, die den Abiturstoff übersichtlich wiederholen und vorbereiten möchten. Die Schüler:innen werden sowohl auf den Pflichtteil ohne GTR als auch auf den Wahlteil mit GTR vorbereitet.

Behandelt werden folgende Themen:

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

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

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

Zu diesem Kurs wird im Frühjahr 2024 ein Folgekurs bis zur Abiturprüfung angeboten.

60723

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik/
Biologie

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x freitags, ab 22.09.23, 17.30-19.00 Uhr • 24 UStd.
- 90,- EUR • Anmeldung bis 19. September

Für Frauen

Frauenforum – Vormittagsprogramm

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

10000

Moderation: Monika Walliser

- 15 - 40 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 20.09.23, 9.30-11.00 Uhr • 30 UStd.
- 70,- EUR • Anmeldung bis 15. September

China und Taiwan

Ursprung und Entwicklung des Konfliktes

Vortrag

10001

Tzu-Yung Niehl, Ph. D.

Mittwoch, 20.09.23, 9.30-11.00 Uhr

Anna Freud (1895-1982) – Sigmund Freuds große Freude

Vortrag

10002

Sieglinde Rieder

Mittwoch, 27.09.23, 9.30-11.00 Uhr

Krisenbewältigung mit Shakespeare

Vortrag

10003

Andreas Sturm, Politiker, Lehrer, Buchautor

Mittwoch, 04.10.23, 9.30-11.00 Uhr

Die Himmelsscheibe von Nebra und ihre Zeit Die ersten Kalender in der Geschichte

Vortrag

10004

Nadine Grimmig

Mittwoch, 11.10.23, 9.30-11.00 Uhr

Kroatien – ein Land der vielen Möglichkeiten

Vortrag

10005

Ivanka Steber, M.A.

Mittwoch, 18.10.23, 9.30-11.00 Uhr

Besuch im Kutschenmuseum in Mannheim

Exkursion

10006

Mittwoch, 25.10.23, 10.00 Uhr • Anmeldung bei Monika Walliser

Pierre-Ambroise-François Choderlos de Laclos (1741-1803)

Gefährliche Liebschaften

Buchvorstellung

10007

Heiko Geier

Mittwoch, 08.11.23, 9.30-11.00 Uhr



Foto: Roland Strieker

Gritla und Grienhans – nackt, wie Gott den Menschen schuf

Erzählung über die Entstehung des Freiburger Hochaltars

Lesung mit Bilderbesprechung

10008

Ulrike Halbe-Bauer

Mittwoch, 15.11.23, 9.30-11.00 Uhr

Japan – mit dem Rad durch das Land der aufgehenden Sonne

Vortrag

10009

Roland Strieker

Mittwoch, 22.11.23, 9.30-11.00 Uhr

Burma – das Land der goldenen Pagoden

Vortrag

10010

Markus Seidl

Mittwoch, 29.11.23,
9.30-11.00 Uhr

Das Erzgebirge – ein grenzüberschreitendes Weltkulturerbe

Vortrag

10011

Regina Keil-Sagawe

Mittwoch, 06.12.23, 9.30-11.00
Uhr

„Gottes Engel brauchen keine Flügel“ Engelsbegegnungen im Alltag

Vortrag

10012

Dr. Adelheid M. von Hauff

Mittwoch, 13.12.23, 9.30-11.00 Uhr

Stadtgeschichte als Frauengeschichte

Vortrag

10013

Petra Nellen, Autorin und wissenschaftl.
Programmmanagerin

Mittwoch, 17.01.24, 9.30-11.00 Uhr

Glockengeschichte(n) in und um Schwetzingen Glockenklang in Raum und Zeit

Vortrag mit Hörbeispielen

10014

Stefan Mayer, Glockensachverständiger, ÖBDG

Mittwoch, 24.01.23, 9.30-11.00 Uhr

Geschwister – geliebte Rivalen oder Ratgeber und Helfer in allen Lebenslagen

Vortrag

10015

Angela Stotz

Mittwoch, 31.01.24, 9.30-11.00 Uhr

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

- Gesundheit & Fitness, Seite 53 ff
- Musizieren/Tanzen, Seite 48
- Ketsch, Seite 99
- Plankstadt, Seite 108

Verschiedene Online-Vorträge der vhs.Kinderuni finden Sie auf Seite 15 f

Farb- und Stilberatung finden Sie auf Seite 53

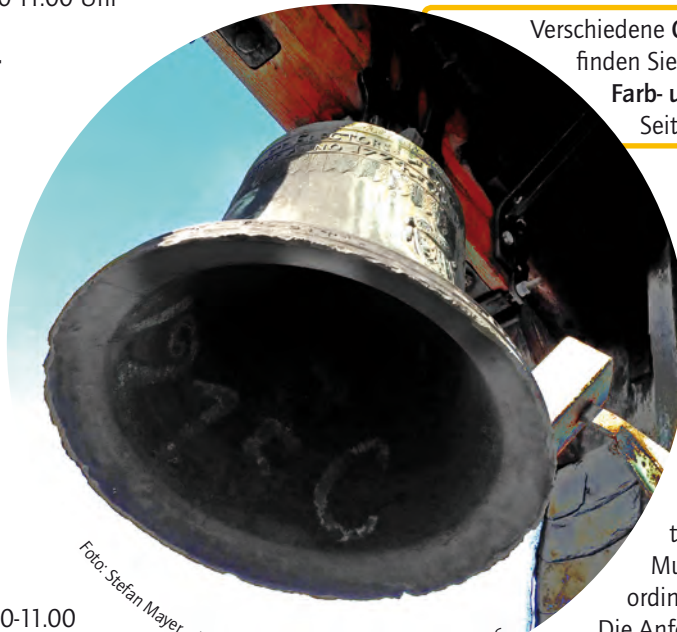


Foto: Stefan Mayer – Uhrschiaglocke Schwetzingen Schloss 1915 C

Ganzkörpertraining alla America Latina

neu

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse

Ein Bewegungsangebot alla America Latina beinhaltet Elemente aus dem Beckenbodentraining nach dem Bebo-Konzept, der neuen Rückenschule und dem Kniecolleg.

Nach einem rhythmischen Precalentamiento folgen gezielte Übungen für Muskelaufbau, Balance, Dehnung, Koordination.

Die Anforderungen werden individuell je nach Konstitution und Beeinträchtigungen angepasst.

Arbeitsergonomie und Alltagstransfer erhöhen die Nachhaltigkeit.

Jede Frau, gleich welchen Alters und welchen Fitnessniveaus, kann Spaß an dem Gesundheitsprogramm entwickeln.

Weitere Infos unter:

<https://beckenboden.com/de/person/andrea-uhde/>
<https://www.zumba.com/de-DE/profile/andrea-uhde/645016>

20520

Andrea Uhde

6 - 10 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Hirschacker-

Grundschule • 8 x dienstags, ab 26.09.23, 20.30-21.30

Uhr • 11 UStd. • 52,- EUR • Anmeldung bis 21. September

Zumba® Gold

Für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

Ein außergewöhnliches Gesundheitsprogramm mit einem Latinomix aus Salsa, Flamenco, Samba, Merengue etc, bringt jede Hüfte zum Schwingen. Ohne Vorkenntnisse kann jede Frau, gleich welchen Alters und welcher Figur, Spaß an der sportlichen Fiesta entwickeln. Kombiniert mit Musik und Tanz fließen Elemente aus dem Beckenbodentraining und der Rückenschule bei dem Fitnesstraining ein.

Fühle Dich wohl und 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: mittleres Tanzniveau/
Workout-Niveau: mittlere bis hohe Intensität
Weitere Infos zur Kursleiterin unter <https://www.zumba.com/en-US/profile/andrea-uhde/645016>

20521

Andrea Uhde

- 6 - 10 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Hirschacker-Grundschule • 8 x dienstags, ab 26.09.23, 19.15-20.15 Uhr
- 11 UStd. • 52,- EUR • Anmeldung bis 21. September

EDV kompakt von Frau zu Frau

Für Berufsrückkehrerinnen und Frauen, die ihre Computerkenntnisse auffrischen möchten

Ungestört etwas Neues lernen, Freude am Computer entwickeln können Frauen manchmal am besten, wenn sie unter sich sind. Wir bieten Ihnen hier die Möglichkeit, den Durchblick zu bekommen, Ihre Fragen zu stellen und in dem Tempo fortzuschreiten, das für Sie passt. Inhalte: Grundlagen der EDV, Computer heute, groß, klein oder flach, Betriebssystem Win 10/11; Dokumente und Ordner, Texte schreiben, Grafiken und Multimedia, im Internet surfen und suchen, Anwendungspraxis. Teilnahmevoraussetzungen: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“

50120

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 10.10.23, 9.00-12.00 Uhr • 12 UStd.
- 114,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 05. Oktober

Die Ausstellung **Fraktale Symmetrie – Gebäude werden zu Kunstobjekten** finden sie auf Seite 44

Die Kurse **Letzte Hilfe** finden Sie auf Seite 63

Reden ohne Wenn und Aber Rhetorik für Frauen

Beherzt das Wort ergreifen. Gerade für Frauen gehört eine selbstbewußte Kommunikation zum beruflichen wie persönlichen Weiterkommen: Strahlen Sie Souveränität aus. Nutzen Sie entsprechende Situationen für Ihre Interessen und die Umsetzung Ihrer Ziele.

Ausprobieren wie es geht:

- Körpersprache als Ausdrucksmittel wirkungsvoll einsetzen.
- Mit hörbarer Stimme gehört werden.
- Schlagfertig sein: Zur rechten Zeit das rechte Wort.
- Präsentationen zielgerichtet vortragen.
- Bei schwierigen Gesprächen die Oberhand behalten.
- Typisch weibliches Kommunizieren.
- Lernen zu sagen: „Ich will das!“ und „Das ist mir wichtig!“
- Die eigenen rhetorischen Stärken und Schwächen erkennen.
- Ideen, Tipps und Ratschläge für Ihre Redesituationen.

50630

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr, Kommunikationswirtin

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 24.11.23, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 36,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 21. November

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. In diesem Semester bieten wir Ihnen 3 Exkursionen, 6 Vorträge und ein adventliches Treffen.

10020

Moderation: Brigitte Drescher und Frank Friedmann

- Schwetzingen, Volkshochschule • 10 x mittwochs, ab 13.09.23, 15.00-16.30 Uhr • 16 UStd. • 5,- EUR Tageskasse für die Vorträge in der VHS

Führung über die BUGA

Der neue Spinelli-Park

Exkursion

Der Spinelli-Park, bis 2014 Militärgelände, ist neben dem Luisenpark Bestandteil der Bundesgartenschau in Mannheim geworden. Die 90-minütige Führung beginnt am Willkommensbereich beim Haupteingang. Dort können bei Bedarf nach Hinterlegung eine Pfandes Rollatoren und auch Rollstühle ausgeliehen werden.

Zunächst geht es zum architektonischen Highlight des Spinelli-Parks und Herzen der BUGA 23, der sogenannten U-Halle. Diese lockt mit reichhaltiger Bepflanzung und bietet Möglichkeit zum



Ausruhen. Danach wenden wir uns dem Experimentierfeld zu, welches sich den Leithemen der BUGA 23 widmet: Klima, Umwelt, Energie und Nahrung. Um den Besucher:innen die 17 Nachhaltigkeitsziele näherzubringen, ziehen sich im ganzen Experimentierfeld 17 Gärten wie ein roter Faden durch die Ausstellung. Umrahmt von Buchenhecken greift jeder dieser Gärten eines der 17 Ziele auf. Erstmals fungiert eine Bundesgartenschau auch als Baumschule: Das Projekt der 2023 Zukunftsbäume für Mannheim ist ein Beispiel für Nachhaltigkeit. Nach Ablauf der BUGA 23 werden die Bäume über das ganze Stadtgebiet verteilt eingepflanzt.

Danach schweben Sie in luftiger Höhe mit der Seilbahn über den Neckar vom Spinelli-Gelände in den Luisenpark. Dort befinden sich zwei Einkehrmöglichkeiten für eine Kaffeepause, bevor Sie in Begleitung von Herrn Friedmann wieder zurück nach Schwetzingen fahren.

10021

Exkursionsbegleitung: Frank Friedmann

Mittwoch, 13.09.23, 13.20 - ca. 19.00 Uhr • 8 UStd. • 40,- EUR incl. Eintritt, Führung, Fahrten, Fahrtbegleitung • 33,- EUR für Menschen mit Behinderung ab GdB 50 • 15,- EUR für Teilnehmer:innen mit Jahreskarte BUGA • Anmeldung bis 08. September

Der Weihrauchhändler

Eine Erzählung

Autorenlesung

10022

Salim Alafenisch

Mittwoch, 27.09.23, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Konfuzianismus, die Familienstruktur und sein Einfluss auf das öffentliche Leben in China

Vortrag

10023

Tzu-Yung Niehl, Ph. D.

Mittwoch, 04.10.23, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Exkursion nach Haßloch Heimatmuseum und Weinprobe

Aus Lust am Dorf: Zwischen Rhein und Wein liegt Haßloch. Dort erhalten Sie eine Führung durch das sehenswerte Heimatmuseum. Als ältestes Haus in Haßloch ist es ein stattlicher Fachwerkbau von 1599. Die großzügige Anlage diente ehemals als landwirtschaftliches Anwesen mit Wohnhaus, Scheune, Stall und Garten. Noch heute ist eine Besonderheit zu bewundern: Die Hausrebe wurde innerhalb der Mauern gepflanzt, aus dem Gemäuer herausgeführt und an den Außenwänden des Gebäudes angebunden. Dadurch konnten durch das hohe Grundwasser bedingte Feuchtschäden an der Bausubstanz durch die natürliche Entwässerung des Untergrundes vermieden werden. Das Museum besitzt eine beachtenswerte Sammlung mit ortsgeschichtlichen und volkskundlichen Schwerpunkten, die das Landleben des 17. bis 20. Jahrhunderts dokumentieren. Alte Spinnräder, Haspelkufen und Webstühle sind heute Zeugen der textilen Handwerkskunst. Im Gewölbekeller des Ältesten Hauses finden sich zudem Gerätschaften, die für den Weinbau verwendet wurden. Nachbildungen der bekannten

Bronzeräder von Haßloch, die zu den bedeutendsten Funden aus der Hallstattzeit (1000 bis 500 v. Chr.) gehören, werden ebenfalls im Heimatmuseum ausgestellt. Die Originale sind im Historischen Museum der Pfalz in Speyer zu besichtigen. Eine kleine Weinprobe rundet die Exkursion ab.

10024

Exkursionsbegleitung: Brigitte Drescher

Mittwoch, 11.10.23, 14.00-18.00 Uhr • 24,- EUR (bei Mitfahrgelegenheit hin und zurück 10,- EUR bitte direkt an Fahrer:in entrichten) • Anmeldung bis 20. September

Pablo Picasso – „Ich suche nicht, ich finde.“ Zum 50. Todesjahr

Vortrag

10025

Aloisia Föllmer, Kunsthistorikerin und Kunstvermittlerin

Mittwoch, 18.10.23, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Die Ausstellung **Fraktale Symmetrie – Gebäude werden zu Kunstobjekten** finden sie auf Seite 44

„Do you speak Denglisch?“

Geschichte der Anglizismen in der Literatur und Umgangssprache

Vortrag

10026

Dr. Anja Pohnsner

Mittwoch, 25.10.23, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse



Caritas Altenzentrum Sancta Maria in Plankstadt

- 98 stationäre Pflegeplätze
- schöne Umgebung mit guter Verkehrsanbindung im Herzen der Kurpfalz
- frisches, saisonales Essen aus hausgener 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
www.caritas-plankstadt.de



Ihr Theaterbus



Seit vielen Jahren 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 Stückeinführung 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:

Paket (Tickets für 6 Veranstaltungen)

Kategorie 1: 201,00 EUR (erm. 133,50 EUR)

Kategorie 2: 183,00 EUR (erm. 124,50 EUR)

Kategorie 3: 162,00 EUR (erm. 114,00 EUR)

Kategorie 4: 132,00 EUR (erm. 99,00 EUR)

Einzeltickets

Kategorie 1: 42,00 EUR (erm. 26,00 EUR)

Kategorie 2: 37,00 EUR (erm. 24,00 EUR)



Kategorie 3: 33,00 EUR (erm. 22,00 EUR)

Kategorie 4: 25,00 EUR (erm. 18,00 EUR)

Kinder, Jugendliche, Auszubildende, Studierende, Schwerbehinderte ab 50 %, Bundesfreiwilligendienstleistende und FSJler:innen, sowie Inhaber:innen des Heidelberg-Passes+ erhalten eine Ermäßigung.

Für weitere Informationen und Ticketbuchungen kann man sich direkt an Irene Crosignani, Theater und Orchester Heidelberg wenden, Tel.: 06221 5835-582 oder auch per E-Mail an: gruppenangebote@theater.heidelberg.de.

Die heilige Ente – Ein Spiel mit Göttern und Menschen

Oper in einem Vorspiel und drei Akten

von Hans Gál / Textdichtung von Karl Michael von Levetzow

20301

Theater der Stadt Heidelberg, Marguerresaal • Sonntag, 22.10.23, 15.00-17.00 Uhr • Anmeldung bis 06. Oktober

Nebucadnezar

Barock-Oper in drei Akten von Reinhard Keiser
Barock-Fest Winter in Schwetzingen

20302

Schwetzingen, Rokoko-Theater • Sonntag, 03.12.23, 15.00-17.00 Uhr • Anmeldung bis 17. November

Dantons Tod

Drama von Georg Büchner

20303

Theater der Stadt Heidelberg, Marguerresaal • Sonntag, 21.01.24, 15.00-17.00 Uhr • Anmeldung bis 08. Januar

Marilyn Monroe

Künstlerin und Ikone

Vortrag

10027

Diana Liesegang, M.A.

Mittwoch, 08.11.23, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Japan – Von Edo bis heute

Ein fernöstliches Tagebuch

Lichtbildervortrag in Überblendtechnik

10028

Herbert Pott

Mittwoch, 15.11.23, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Wien

Alter politischer Mittelpunkt Europas, imperialer Flair und Traum der Moderne.

Diavortrag

10029

Dr. Elke Kurtzer

Mittwoch, 22.11.23, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Der Advent kommt

Gemütliches Beisammensein bei Geschichten, Kaffee und Kuchen

10030

Brigitte Drescher und Frank Friedmann

Mittwoch, 29.11.23, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Farb- und Stilberatung für Best Ager (ab 60) finden Sie auf Seite 53



Gendersensible Sprache

Ein Aufreger-Thema oder mehr Akzeptanz füreinander?

Anne Will spricht von „Mitglieder:innen“, 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?

Inmitten der Genderdiskussion gibt der Vortrag einen Überblick über die gängigsten sprachlichen Phänomene und Ausprägungen. Ebenso wichtig ist es zu wissen, welche dieser Formen rechtschreiblich 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
- Mittwoch, 24.01.24, 15.00-16.30 Uhr • 2 UStd.
- 6,- EUR • Anmeldung bis 22. Januar

- Vorträge zum Thema **LGBTQ+ und Alan Turing – das verfolgte Genie** finden Sie auf den Seiten 38 und 10
- Einen **Online-Vortrag** zum Thema **Wohnpsychologie** finden Sie auf Seite 32
- Die Kurse **Die ausdrucksstarke Sprechstimme** und **Meine schönste (Vorlese-) Stimme** finden Sie auf den Seiten 84 und 80
- Zwei Kurse **Seniorentanz** finden Sie auf Seite 48

Geschichte der Möbel

Eine gesellschafts- und kunsthistorische Kunde

Vortrag

Ob Tisch, Bett, Stuhl und Schrank... Möbel brauchen wir alle. Möbel sind schon früh in der Menschheitsgeschichte nützliche Gebrauchsgegenstände. Auch präsentieren sie von Anfang an Schönheitssinn und Status der Besitzer:innen. Möbel sorgen dafür, dass wir uns in unserem Heim wohlfühlen. In diesem unterhaltsamen Streifzug bekommen Sie Einblicke in die faszinierende Welt der Möbgeschichte.

20610

Dr. phil. Barbara

Clemens, Kunsthistorikerin

- Schwetzingen, Volkshochschule •
- Donnerstag, 25.01.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 8,- EUR
- Anmeldung bis 23. Januar



Quelle: Pixaby

Geistig fit und vital bleiben

neu

Dieser Kurs ist an alle Senior:innen über 65 Jahren gerichtet, die auch in den nächsten Jahren geistig fit und vital bleiben möchten. Wir werden uns darüber austauschen, wie wir unser Gehirn beweglich halten können. Gehirnjogging, Spiele und Übungen für die grauen Zellen unterstützen dabei. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Sportschuhe, denn wir werden auch unseren Kreislauf in Schwung bringen. Bringen Sie sich bitte Wasser zum Trinken mit.

30010

Rosa Marie Gold

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x dienstags, ab 05.12.23, 15.00-16.30 Uhr • 4 UStd.
- 16,- EUR • Anmeldung bis 01. Dezember

Die Kunst des achtsamen Älterwerdens

neu

Ab der Lebensmitte können wir spüren, dass der Vorschuss der Jugend an Gesundheit und Vitalität endlich ist. Diese Tatsache erfordert unsere Akzeptanz und Offenheit für Neues. Es gibt so viel Sinnvolles, drängend Wichtiges und Schönes. Wie und wo möchte ich mein Wissen, meine Lebenserfahrung weitergeben? Wie stehe ich in Kontakt zur nachfolgenden Generation?

Dies sind alles Dinge, die eine neue Art von Vitalität auf der Grundlage einer bewussten Lebensführung entstehen und erleben lässt. Im Kurs wird die emotional-geistige, die soziale und die spirituelle Dimension dieser Zeit angesprochen. Neben der fachlichen Expertise schöpft die Kursleiterin aus eigener Erfahrung mit dem Älterwerden. Sie erhalten Anregungen und achtsame Unterstützung, Ihren ganz persönlichen Zugang zu diesem Thema zu finden.

30137

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin und Shinrin Yoku Trainerin

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 17.11.23, 18.15-20.30 Uhr • 3 UStd. • 16,- EUR
- Anmeldung bis 13. November

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 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 19.09.23, 9.00-10.00 Uhr • 20 UStd.
- 87,- EUR • Anmeldung bis 14. September

Sitzgymnastik

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 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 19.09.23, 10.15-11.15 Uhr • 20 UStd.
- 87,- EUR • Anmeldung bis 14. September

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 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x freitags, ab 22.09.23, 9.00-10.00 Uhr • 20 UStd.
- 87,- EUR • Anmeldung bis 19. September

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 Lerntempo erleichtert den Einstieg.

Lehrbuch: Easy English A1.1, ab L 1 (Cornelsen Verlag)

40606

Christina Baumeyer

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 04.10.23, 10.15-11.45 Uhr • 24 UStd.
- 101,- EUR incl. Kopien

Englisch Schritt für Schritt – Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit 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 Lerntempo erleichtert den Einstieg.

Lehrbuch: Easy English A1.2, ab L 11 (Cornelsen Verlag)

40607

Christina Baumeyer

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 04.10.23, 8.30-10.00 Uhr • 24 UStd.
- 101,- EUR incl. Kopien

Englisch Schritt für Schritt – Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Newcomers welcome!

Lehrbuch: Easy English A2.1, ab L 4 (Cornelsen Verlag)

40608

Christina Baumeyer

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 05.10.23, 10.45-12.15 Uhr
- 30 UStd. • 101,- 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 auffrischen möchten. In angepasstem Lerntempo werden Sprechsituationen und Wortschatz wiederholt und allmählich erweitert.

Newcomers welcome! Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

40609

Christina Baumeyer

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 05.10.23, 9.00-10.30 Uhr
- 24 UStd. • 101,- EUR incl. Kopien

Englisch Schritt für Schritt – Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Newcomers welcome!

Lehrbuch: Easy English A2.2, ab L 5 (Cornelsen Verlag)

40610

Christina Baumeyer

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 15 x dienstags, ab 10.10.23, 10.45-12.15 Uhr • 30 UStd. • 101,- EUR incl. Kopien

Englisch Schritt für Schritt - Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Easy English A2.2, ab L 8 (Cornelsen Verlag)

40611

Christina Baumeyer

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 10.10.23, 9.00-10.30 Uhr • 30 UStd.
- 101,- 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 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 Central Kino Ketsch e.V., Enderlestr. 24a, 68775 Ketsch, Telefon und Programm-ansage: 06202 - 92 96 757

Englisch für Frühaufsteher:innen – Mittelstufe B1.2

Early Birds

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

There is always something new to learn in a language. Enjoy 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 7/8 (Cornelsen Verlag) und Lektüre

40612

Margarete Kühbauch

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 09.10.23, 8.30-10.00 Uhr • 24 UStd.
- 99,- EUR incl. Kopien

English for Advanced Senior Learners – Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

„Learning is a treasure that will follow you everywhere“ - Chinese proverb

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 B1, ab L 3/4 (Klett Verlag) und Lektüre

40613

Margarete Kühbauch

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 27.09.23, 10.15-11.45 Uhr • 30 UStd.
- 99,- EUR incl. Kopien



Vereinbaren Sie jetzt Ihren Besichtigungstermin unter 06202 858-09.

PERFEKTE LAGE | KOMFORTABLE APARTMENTS
KOMPETENTE PFLEGE



SENIOREN
WOHNEN

— Schütte-Lanz-Park —

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

Willkommen im Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park

Wo einst Luftschiffe entstanden, empfängt Sie heute ein attraktives Wohnquartier für lebenserfahrene Menschen. Sind Sie auf der Suche nach einem sicheren Zuhause im Alter, das Ihnen maximale Individualität und entlastenden Service garantiert? Dann ist eines unserer komfortablen Apartments das Richtige für Sie. Sie benötigen stattdessen einen Pflegeplatz? In hellen, gemütlichen Pflegezimmern werden Sie mit Herz und Kompetenz umsorgt.

- 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

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen.

Französisch am Vormittag – Grundstufe A1.1

neu

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse
Endlich Zeit für Hobbys! Warum nicht eine Sprache lernen, ganz ohne Stress und Leistungsdruck, einfach mit Spaß, in lockerer Atmosphäre und mit langsamen Schritten? Möchten Sie das? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie! Lernen Sie die französische Sprache und Frankreich, dieses vielseitige Land mit seinen netten Menschen näher kennen. Ohne tief in die Grammatik einzusteigen, lernen Sie wichtige Sprachstrukturen aus verschiedenen praktischen Lebensbereichen kennen und können sich bald in der Fremdsprache verständigen.

Lehrbuch: On y va! A1, Aktualisierte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 1 (Hueber Verlag)

40802

Simone Geiß

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 12 x freitags, ab 22.09.23, 9.00-10.30 Uhr • 24 UStd. • 97,- EUR

Französisch mit Spaß – Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Plus qu'un chapitre et vous avez terminé le niveau A2! 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 9 (Hueber Verlag) sowie Sprachtrainer und Grammatiktrainer

40803

Sylvie Guénon

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 15 x dienstags, ab 19.09.23, 8.30-10.00 Uhr • 30 UStd. • 99,- 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. Nous allons aussi commencer une nouvelle lecture.

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

Freies Unterrichtsmaterial

40804

Sylvie Guénon

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 12 x mittwochs, ab 20.09.23, 8.30-10.00 Uhr • 24 UStd. • 100,- 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 Guénon

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 12 x mittwochs, ab 20.09.23, 10.15-11.45 Uhr • 24 UStd. • 100,- EUR incl. Kopien

En route vers un français approfondi – Oberstufe C1

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

Freies Unterrichtsmaterial

40806

Sylvie Guénon

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 15 x dienstags, ab 19.09.23, 10.15-11.45 Uhr • 30 UStd. • 100,- EUR incl. Kopien

Die Reihe **Lebenswege** mit interessanten Vorträgen und Multimedia-Präsentationen finden Sie unter Oftersheim, Seite 105

Spanisch am Morgen – Grundstufe A1.2

Mañanas en Español

Für Teilnehmer:innen mit 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, Tipps und Tricks, in einer sympatischen Gruppe und mit langsamen Schritten. Wir bieten einen innovativen Kurs für Lernende, die sich für einen Ansatz zum Spanisch lernen entscheiden, der langfristig Erfolg verspricht.

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

42206

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 05.10.23, 8.30-10.00 Uhr
- 24 UStd. • 97,- 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 mit-

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

Der Kurs richtet sich an Einsteiger:innen ganz ohne oder mit sehr wenigen Vorkenntnissen. Es können eigene Laptops mit Windows 7, 8, 10 oder 11 mitgebracht werden. Ein Virens Scanner sollte eingerichtet sein.

50108

Dr. Martin Wilmes

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x mittwochs, ab 04.10.23, 14.30-16.00 Uhr • 12 UStd.
- 125,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 28. September

50109

Dr. Martin Wilmes

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x donnerstags, ab 05.10.23, 9.30-11.00 Uhr • 12 UStd.
- 125,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 02. Oktober



AMBULANTER PFLEGEDIENST



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

| Gebührenordnung VHS-Sprachenschule - Seniorenkurse | | | | |
|---|----------------|--------|--|--------|
| Teilnehmer:innen | reguläre Kurse | | Fortsetzungskurse innerhalb des Semesters | |
| | Termine | Gebühr | Termine | Gebühr |
| ab 10 | 15 | 97 € | - | - |
| 6-9 | 12 | 97 € | 3 | 24 € |
|  vhespresso – klein, stark, gut Intensive Kurse in der Kleingruppe | | | | |
| 5 | 10 | 97 € | 5 | 49 € |
| 4 | 7 | 97 € | 7 | 97 € |
| 3 | 5 | 97 € | 5 | 97 € |

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 mittwochs, ab 22.11.23, 14.30-16.00 Uhr • 6 UStd.
- 54,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 16. November

50111

Dr. Martin Wilmes

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x donnerstags, ab 23.11.23, 9.30-11.00 Uhr • 6 UStd.
- 54,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 21. November

Kino der besonderen Art mit einem ausgesuchten Programm finden sie unter **Senior:innenkino** in Plankstadt, Seite 111



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

**Onlinevortrag:
Wohnpsychologie**

Die Wohnpsychologie als ein Teilgebiet der Architekturpsychologie beleuchtet auf wissenschaftlich-fundierter Basis die Wechselwirkungen zwischen Mensch und Wohnraum. Dies können z.B. Einflüsse durch Farben, Licht, Materialien und Natur sein. Während sich Architekturpsychologie eher auf die Wirkung von Gebäuden und räumlichen Strukturen auf Menschen konzentriert, steht bei der Wohnpsychologie das direkte Wohnumfeld des Menschen im Mittelpunkt.

Dr. Barbara Perfahl gibt in diesem Web-Vortrag einen Einblick in die Psychologie des Wohnens. Es geht um die Frage, wie Räume auf uns wirken und was benötigt wird, um glücklich zu wohnen. Die Referentin erläutert in ihrem Vortrag einige wichtige Erkenntnisse der Wohnpsychologie und berichtet, welche Tipps uns die Wohnpsychologie für das Einrichten unserer Wohnungen gibt und wie es Paaren gelingen kann, gemeinsam glücklich zu wohnen.

Für die Teilnahme wird ein leistungsstarker Internetzugang sowie ein internetfähiger PC mit Lautsprecher oder Kopfhörer benötigt.

10421

Dr. Barbara Perfahl, Wohnpsychologin, Linz

Online, mit Zugangslink • Donnerstag, 12.10.23,
19.00-20.00 Uhr • 1 UStd. • 8,- EUR • Anmeldung bis
09. Oktober

Einen Vortrag zur **Geschichte der Möbel** finden Sie auf
Seite 25

**Onlinevortrag:
Einkaufsfalle Supermarkt –
Informiert einkaufen, was wir essen**

Der richtige Einkauf ist die Grundlage für eine gesunde Ernährung. Doch der Gang durch den Supermarkt kann eine Herausforderung sein: Marketing-Tricks, Mogelpackungen oder besondere Auslobungen auf Verpackungen verführen oft dazu, mehr oder ungesünder einzukaufen, als man eigentlich möchte. In diesem Web-Vortrag erfahren Sie unter anderem, welche Tricks im Supermarkt zum Einsatz kommen, wie Sie Mogelpackungen erkennen und was verschiedene Kennzeichnungselemente über Lebensmittel aussagen. Natürlich gibt es auch entscheidende Tipps, um trotzdem gesund und bedarfsgerecht einzukaufen.

Für die Teilnahme wird ein leistungsstarker Internetzugang sowie ein internetfähiger PC mit Lautsprecher oder Kopfhörer benötigt.

10422

Dr. Britta Schautz, Projektleiterin Ernährung und Lebensmittel bei der Verbraucherzentrale Berlin

Online, mit Zugangslink • Montag, 06.11.23, 19.00-
20.00 Uhr • 1 UStd. • 8,- EUR • Anmeldung bis
01. November

Warum macht mein Hund das?**Verhaltensbiologische Einblicke
in hündisches Verhalten**

neu

Eigentlich wollte man nur einen netten vierbeinigen Kumpel an seiner Seite haben, mit dem es Spaß macht, gemeinsam durchs Leben zu gehen und dann entwickelt er Verhaltensweisen, die man so gar nicht versteht:

- seit einiger Zeit will er einfach nicht mehr hören
- er verteidigt zunehmend seine:n Besitzer:in
- er pöbelt immer öfter Artgenossen an
- er rastet bei Autos, Fahrrädern und Jogger:innen völlig aus
- er versteht sich immer weniger mit dem anderen Familienhund
- er entwickelt sich zunehmend zum Haustyrann
- er lässt keinen Menschen mehr auf das Grundstück
- er schnappt nach dem Kind

Anhand von Beispielen aus dem wahren Leben mit Hunden werden in diesem Vortrag Verhaltensweisen erklärt, warum es zu diesen Reaktionen beim Hund kommt, welche biologischen Mechanismen greifen und welche Folgen das für den zukünftigen Umgang mit diesem Tier bedeutet. Die Ursachenforschung bezieht rasse-, geschlechter- und alterstypische Verhaltensweisen genauso mit ein wie falsche Haltung und Erziehung.

11010

Anette Schneider, Verhaltensbiologin und Hundetrainerin

12 - 25 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Freitag, 17.11.23, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd. • 14,- EUR
• Anmeldung bis 13. November

**Dummytraining für Deinen Hund –
spannender als nur Apportieren****Spaß am niveaувollen Schicken, Suchen, Apportieren**

neu

Workshop

Dummytraining gehört zu den erfolgreichsten Hundesportarten überhaupt. Dummy-Arbeit ist eine spannende, intelligente, artgerechte Beschäftigung für alle Hunde jeglichen Alters, die gerne apportieren sowie eine Alternative für jagdlich motivierte Hunde.



Quelle: Pixabay

Erfolgreiches Dummytraining macht dich gleichzeitig zum echten Sozialpartner deines Hundes und deinen Vierbeiner zu einem ausgeglichenen, führungsfähigen Hund. Die Dummyarbeit stellt jagdliche Situationen nach, genauer gesagt Aufgaben aus der Niederwildjagd, wobei hier Dummies (mit Sägemehl oder Granulat gefüllte Segeltuchsäckchen) anstatt Wild verwendet werden. Das Arbeiten mit den Dummies besteht in den Grundzügen aus Apportieren, Markierungen, Einweisen, Verlorensuche, welche miteinander kombiniert und in verschiedensten Aufgaben kreierte werden können. Hier wird wirklich Teamarbeit erlebt!

Dieser Workshop ist eine Einführung in die unterschiedlichen Aufgabenstellungen, praktische Übungen veranschaulichen, wie anspruchsvoll und befriedigend Dummyarbeit wirklich ist. Voraussetzung: Ihr Hund sollte apportieren können.

11011

Anette Schneider, Verhaltensbiologin und Hundetrainerin

5 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, außer Haus • Samstag, 30.09.2023, 10.00-15.00 Uhr (Pause nach Absprache) • 7 UStd. • 70,- EUR (für weitere Familienmitglieder 20,- EUR) • Anmeldung bis 28. September

Auf den Spuren der Wildpflanzen und Wildfrüchte im Herbst

Auf einem Spaziergang durch die Natur lernen Sie heimische Wildkräuter kennen. Sie erfahren etwas über die Erkennungsmerkmale und wertvollen Inhaltsstoffe dieser Pflanzen, die Sie als leckere Zutaten z. B. für Salate, Suppen, Brotaufstriche, Saucen, Gemüse und auch Smoothies verwenden können.

Kleine Kostproben überzeugen Sie davon. Bitte tragen Sie den Wetterverhältnissen angepasste Kleidung und Schuhwerk.

30540

Veronika Kraus

7 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Sternallee • Samstag, 14.10.23, 14.00-16.30 Uhr • 3 UStd. • 14,- EUR incl. kleiner Imbiss • Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung • Anmeldung bis 11. Oktober

Recht | Finanzen

Online-Kurs:

Wertermittlung von Immobilien



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

Während der beiden Vorträge wird sowohl die Bewertung ertragsorientierter Immobilien (z. B. Eigentumswohnung, Mehr-

familienhaus) 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, Zoom - 3 • 2 x mittwochs, ab 11.10.23, 18.30-20.45 Uhr • 6 UStd. • 33,- EUR • Anmeldung bis 09. Oktober

Mietrecht aus Vermietersicht

Der Vortrag beschäftigt sich mit den Gestaltungsmöglichkeiten eines Mietvertrages durch den Vermieter und setzt sich mit den größten Irrtümern auseinander, denen ein Vermieter bei dem Abschluss, der Gestaltung und der Beendigung eines Mietverhältnisses unterliegen kann.

Angesprochen werden Probleme der Schönheitsreparaturen, Mieterhöhung und der Vertragsbeendigung.

Der Vortrag bietet hierzu Tipps und Hilfestellungen.

Bei Rückfragen steht der Referent gerne zur Verfügung.

10302

Dr. Jürgen Grimm, Rechtsanwalt

Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 26.10.23, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd. • 11,- EUR • Anmeldung bis 24. Oktober

Online-Kurs: Tipps für Immobilienkäufer



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

10303

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

6 - 12 Teilnehmer:innen • Online, Zoom - 3 • Mittwoch, 08.11.23, 18.30-20.45 Uhr • 3 UStd. • 16,- EUR • Anmeldung bis 06. November



Quelle: Pixabay

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?

10304

Karen Keller

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 20.01.24, 9.30-12.30 Uhr • 4 UStd. • 22,- EUR
- Anmeldung bis 16. Januar

Quo vadis, Kapitalmarkt?

In den Jahren 2020, 2021 und 2022 erlebten die Kapitalmärkte ein beständiges Auf und Ab, im Schlepptau dieses Umfelds lastete eine sehr hohe Marktnervosität auf den Schultern der Investoren. Die politischen Risiken und Einflussfaktoren waren deutlich stärker und intensiver ausgeprägt als in den Jahren zuvor. Das Zinsumfeld hat sich seit dem Jahr 2022 deutlich verändert und mittlerweile gibt es wieder nominal attraktive Zinsangebote. Aber wie attraktiv sind die Zinserträge nach Berücksichtigung der Inflation? Welche Rahmendaten gelten aktuell für Kapitalanleger:innen? Was für eine/n langfristige orientierte/n Anleger:in wichtig ist erfahren Sie in diesem Vortrag.

10305

Andreas Jacobs

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 12.10.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 10. Oktober

Online-Kurs: Einführung in Kryptowährungen

Bitcoins und ihre Alternativen

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik-Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und ihre Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden



haben. Themen: Einführung in Kryptowährungen, was versteht man unter Mining, notwendige technische Ausrüstung, Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen, Gefahren bei Kryptowährungen, das Phänomen Bitcoin, Alternativen zu Bitcoins, Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag, Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage.

10306

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zuganglink
- Montag, 16.10.23, 18.30-21.00 Uhr • 3 UStd. • 15,- EUR
- Anmeldung bis 12. Oktober

Online-Kurs:

Richtig investieren in Aktien und ETFs Für Einsteiger:innen



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

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

Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindexes (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

10307

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zuganglink
- Donnerstag, 19.10.23, 18.30-21.00 Uhr • 3 UStd.
- 15,- EUR • Anmeldung bis 17. Oktober



Quelle: Pixabay

Online-Kurs:**Investieren in Kryptowährungen
Für Anleger:innen mit Vorkenntnissen**

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

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

10308

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Montag, 23.10.23, 18.30-21.00 Uhr • 3 UStd.
- 15,- EUR • Anmeldung bis 19. Oktober

Online-Kurs:**Neue Trends in der Geldanlage**

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

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

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

10309

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Donnerstag, 26.10.23, 18.30-21.00 Uhr • 3 UStd.
- 15,- EUR • Anmeldung bis 24. Oktober

Online-Kurs:**NFTs & Metaverse****Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse**

neu



NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit, welchen ein sehr großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird. NFTs sind eine Art digitaler

Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Die Entwickler:innen dieser Gegenstände erschaffen Unikate oder limitieren die verfügbare Anzahl und erhöhen somit deren Wert. In Videospielen können Ausrüstungsgegenstände erworben werden, welche den Spieler:innen Vorteile ermöglichen.

NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar. Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzer:innen die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern. Themen: Einführung in die Welt der NFTs, technologische Grundlagen, NFTs selbst erstellen, Handelsplätze für NFTs, Einführung in das Thema Metaverse und technische Voraussetzungen für die Nutzung, Kryptowährungen als Zahlungsmittel, Möglichkeiten von NFTs im Metaverse, Anwendungsbeispiele für das Metaverse.

10310

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Montag, 13.11.23, 18.30-21.00 Uhr • 3 UStd.
- 15,- EUR • Anmeldung bis 09. November

Vereinsrecht**Verein, Vorstand, Mitglied und Paragraph**

Der Verein ist eine der beliebtesten Organisationsformen für Menschen mit gleichen Interessen. Über 550.000 Vereine gibt es in Deutschland. Zwei Drittel aller Bundesbürger sind Mitglied in einem Verein. Allein in Baden-Württemberg gibt es um die 50.000 Vereine. Allein die 22.000 Sportvereine haben rund vier Millionen Mitglieder. Das Vereinsrecht hat damit für die meisten Menschen direkt oder indirekt eine eminent hohe Bedeutung. Daher ist die Kenntnis dieses Rechtsgebietes für alle Beteiligten wichtig.

Kursinhalt: Anforderungen an die Vereinssatzung, Möglichkeiten der Satzungsgestaltung, Rechte und Pflichten von Vorständen und Vereinsmitglieder, die Haftung des Vereins für seine Organe und Mitglieder, die Haftung des Vorstands und der Mitglieder.

10311

Frank Richter, Rechtsanwalt

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 04.10.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 29. September

Straßenverkehrsrecht für Betroffene

neu

Nach einem Unfall kann man mehr Fehler machen, als man sich vorstellen kann. Unfallgegner:innen werden ggf. versuchen, die Schocksituation zu nutzen, um sich eine günstige Ausgangsposition zu verschaffen. Zu freizügige Äußerungen gegenüber der Polizei können schwerwiegende Folgen haben. Auch eine vermeintlich klare Rechtslage kann sich im Nachhinein anders als erwartet darstellen. Auch die eigene Versicherung kann Probleme machen – oder Ansprüche vertuschen, um möglichst wenig zahlen zu müssen. Der Vortrag will auf derartige Situationen vorbereiten, damit neben dem Unfall

nicht noch weitere Schäden eintreten.
 Ein Überblick über die Themen: Bußgeld- und Strafsachen, Alkohol & Drogen, Versicherungen und mögliche Kosten.

10312

Frank Richter, Rechtsanwalt

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 29.11.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 27. November

Gut informiert bei Trennung und Scheidung

Der Vortrag gibt eine Übersicht über die Folgen von Trennung und Scheidung. Das gesetzliche System zur Regelung von elterlicher Sorge, Umgang, Unterhalt, Zugewinn, Versorgungsausgleich sowie Hausratsteilung wird in einem Überblick vorgestellt. Den Teilnehmenden soll dadurch die Möglichkeit gegeben werden, zügig zu erfassen, ob und ggf. wo es für die eigene Lebenssituation Handlungsbedarf gibt.

10313

Sonja Belovitzer, Rechtsanwältin

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 14.11.23, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 09. November

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.

10314

Frank Richter, Rechtsanwalt

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- Mittwoch, 11.10.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 09. Oktober

Das Ehegattentestament

Gestaltungsmöglichkeiten und Fehlerquellen

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

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

10315

Petra Nußbaum, Rechtsanwältin

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 26.09.23, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 21. September

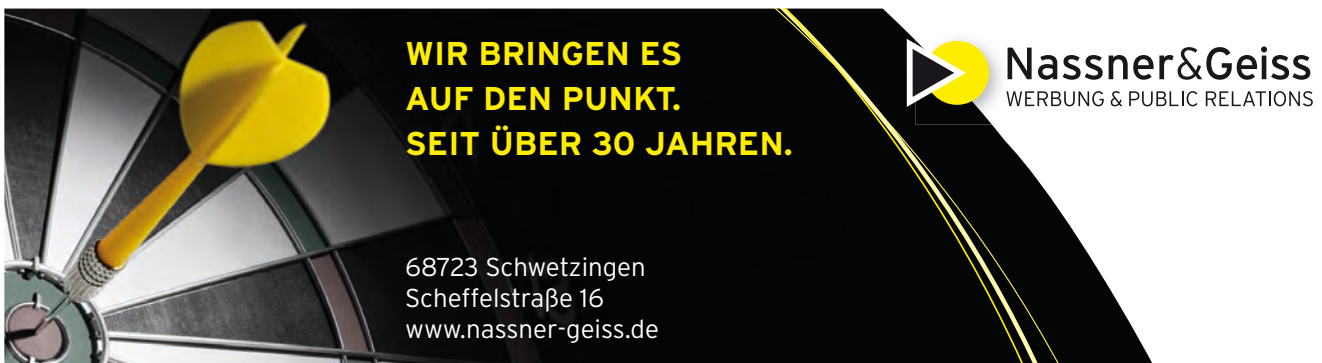
Der digitale Nachlass

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

10316

Petra Nußbaum, Rechtsanwältin

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 21.11.23, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 16. November



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

68723 Schwetzingen
 Scheffelstraße 16
www.nassner-geiss.de

Nassner&Geiss
 WERBUNG & PUBLIC RELATIONS

Politik - Gesellschaft - Umwelt



Ralf Engelsmann "Fraktale Symmetrie"

Architektur ist das kunstvolle, korrekte und großartige Spiel
der unter dem Licht versammelten Baukörper.

Le Corbusier

Politik | Bürgerliches Engagement

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
- Montag, 16.10.23, 18.30-21.00 Uhr • 3 UStd. • 8,- EUR
- Anmeldung bis 13. Oktober

Vorträge zum Thema **Alan Turing – das verfolgte Genie** und zum Thema **Gendersensible Sprachen** finden Sie auf den Seiten 10 und 25

Geschichte | Zeitgeschichte

Grundwissen Geschichte

neu

Alle, die Lust haben, ihr Geschichtswissen aufzufrischen und sich mit bestimmten Themenbereichen nochmals intensiver zu beschäftigen, können sich in diesem Kurs einen geschichtlichen Überblick verschaffen. Nach den Wünschen der Teilnehmer:innen kann auf bestimmte geschichtliche Epochen näher eingegangen werden.

10120

Annemarie Kristen

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x donnerstags, ab 19.10.23, 18.00-19.30 Uhr
- 12 UStd. • 60,- EUR • Anmeldung bis 16. Oktober

Erziehung | Familie

PEKiP Gruppe – Einstiegskurs

neu

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr

Für im Februar + März geborene Babys



Wünschen Sie sich gemeinsame Zeit mit Ihrem Baby ohne äußere Einflüsse?

Möchten Sie die Entwicklung Ihres Babys gerne feinfühlig 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 bei der Anmeldung auf die angegebenen Geburtsmonate (bzw. Entbindungstermin) bei den einzelnen Kursen und geben Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes an.

10520

Marion Güttler, Pekip-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 18.09.23, 9.00-10.30 Uhr • 16 UStd.
- 106,- EUR • Anmeldung bis 15. September

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr

Fortsetzungskurs für im Februar + März geborene Babys

10521

Marion Güttler, Pekip-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 27.11.23, 9.00-10.30 Uhr • 16 UStd.
- 106,- EUR • Anmeldung bis 16. November

PEKiP Gruppe – Einstiegskurs

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr
Für im Juni + Juli geborene Babys

10522

Marion Güttler, Pekip-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x montags, ab 09.10.23, 11.00-12.30 Uhr • 20 UStd.
- 132,- EUR • Anmeldung bis 04. Oktober

neu

Weniger Stress für Eltern

Ein Kurs für Eltern 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.

10525

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin und Shinrin Yoku Trainerin

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x samstags, 14.10., 11.11. und 25.11.23, jeweils 10.00-16.00 Uhr • 20 UStd. • Eintritt frei • Anmeldung bis 11. Oktober

Verschiedene **Online-Vorträge der vhs.Kinderuni** finden Sie auf Seite 15 f

Zahlandia – Spielend informieren Eltern – Kind – Info-Nachmittag

neu

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 Brettspielwelt von Zahlandia genau richtig! An diesem Abend bekommen Sie zusammen mit Ihrem

Kind einen Einblick in die Spielwelt von Zahlandia und können den Lerntherapeuten und Spieleerfinder Timo Storz alles zum Thema Lernprobleme in Mathematik und spielerisches Üben fragen. Neben einem Mathespiel für die ganze Familie, das Sie direkt mitnehmen können, werden Sie Ihre Kinder mit einem mathematischen Zaubertrick verblüffen.

60710

Timo Storz

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 13.10.23, 16.30-18.00 Uhr • 2 UStd. • Eintritt frei • Anmeldung bis 10. Oktober

Eltern-Kind-Kurs: Zahlandia – Spielend Mathe üben

neu

Für Kinder der 1. Klasse

Sie wollen Ihr Kind spielend unterstützen oder herausfordern?

Dann sind Sie in der Mathe-Spielwelt von Zahlandia genau richtig! Sie lernen zusammen die ZaMos (Zahlen-Monsterchen) kennen, erkunden ihre Spielwelt und bekommen die Zahlandia-Spielbox zum direkt Losspielen!

An den vier Terminen werden die einzelnen Spiele aufeinander aufbauend erklärt und gemeinsam vor Ort gespielt. Zeit für Fragen bleibt natürlich auch.

Am Ende haben Sie nicht nur Spiele, mit denen Sie nochmal die Themen des ersten Halbjahres festigen könnt, sondern auch Spielideen zum Üben der Themen des kommenden Halbjahres.

60711

Timo Storz

- 4 - 7 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x freitags, ab 26.01.24, 16.00-17.30 Uhr • 8 UStd.
- 105,- EUR für einen Elternteil mit einem Kind, incl. Spielbox • Anmeldung bis 23. Januar

Eltern-Kind-Kurs: Zahlandia – Spielend das 1x1 festigen

neu

Für Kinder der 3. Klasse

Eine wichtige Basis, damit Ihr Kind dem Stoff der 3. Klasse gut folgen kann, ist das Beherrschen des „Kleinen 1x1“. Sitzt es noch nicht richtig oder ist es über die Sommerferien wieder verloren gegangen? Dann ist jetzt allerhöchste Zeit, gemeinsam spielerisch durchzustarten.

Neben dem grundlegenden Verständnis der Multiplikation und wie man sich möglichst einfach unbekannte Aufgaben erschließt, ist ein wichtiger Teil das kontinuierliche Üben. Dies ist spielerisch und abwechslungsreich mit den Brettspielen aus Zahlandia möglich.

Wir füllen Ihre Spielbox mit Spielen: Vom Erlernen der einzelnen Malreihen bis zum Automatisieren aller Reihen ist alles drin. An den drei Terminen werden die einzelnen Spiele aufeinander aufbauend erklärt und gemeinsam vor Ort gespielt. Zeit für Eure Fragen bleibt natürlich auch.



Quelle: VHS

60712

Timo Storz

- 4 - 7 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x freitags, ab 10.11.23, 16.00-17.30 Uhr • 6 UStd. • 90,- EUR für einen Elternteil mit einem Kind, incl. Spielbox
- Anmeldung bis 07. November

Literatur | Kunst | Kulturgeschichte | Musik

Das Literarische Café

José Saramago: Die Stadt der Blinden (1995) **neu**

Der Gesprächskreis ist Treffpunkt für alle, die sich für Literatur interessieren, die Lust am Lesen haben, nach der Lektüre eines Buches Fragen haben und gern mit anderen über Literatur diskutieren wollen. Dieses Semester lesen wir José Saramago: Die Stadt der Blinden (1995)

Ein Mann erblindet, bald darauf ein zweiter, und schließlich breitet sich diese Blindheitsepidemie über die ganze Stadt, das ganze Land und den gesamten Globus aus. Eine apokalyptische Phantasie? Eine Metapher für unser Nicht-Sehen oder Nicht-Sehen-Wollen? Saramagos Roman liefert keine Erklärungen, er überlässt es uns Leser:innen, die Geschehnisse zu deuten. Wie gehen die noch nicht Betroffenen mit den Blinden um? Und wie diese untereinander? Und wie stellt der Autor die Welt aus der Sicht von Menschen dar, die diese Welt nicht mehr sehen?

20120

Heiko Geier

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x freitags, 22.09., 06.10., 20.10., 10.11., 24.11. und 08.12.23, 18.30-20.00 Uhr • 12 UStd. • 60,- EUR
- Anmeldung bis 21. September

Grundkurs Literaturgeschichte **neu**

Wie spiegelt sich der Zeitgeist in der Literatur? Ein sicher nicht langweiliger Spaziergang durch verschiedene Literaturepochen mit bekannten Namen und auch kurzen Ausflügen in Kunst und Musik. Sie erhalten viele Anregungen zur Lektüre.

20121

Annemarie Kristen

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x dienstags, ab 17.10.23, 15.00-16.30 Uhr • 12 UStd. • 60,- EUR • Anmeldung bis 12. Oktober

Schriftsteller:in werden - von der Idee zum eigenen Buch **neu**

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

Dabei geht es um folgende Inhalte:

- Wie wird man ein:e erfolgreiche:r Schriftsteller:in?
- Ohne Klarheit wird das nichts: Genre, Format, Ziel
- Wie entwickle ich eine Idee?
- Welche technischen Voraussetzungen brauche ich?
- Vom Plot als Wegweiser durch das schriftstellerische Dickicht zur Szene

- Recherchieren - Mittel schriftstellerischer Glaubwürdigkeit
- Charaktere und Figuren zum Verlieben und Hassen
- Werkzeuge für gutes Schreiben (mit zahlreichen praktischen Beispielen und Übungen)
- Vom Manuskript zum Buch (Selfpublishing oder Verlag, Agentur oder Direktansprache)
- Ein eigenes Buch, was nun?

20223

Uwe Ittensohn

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x samstags, ab 14.10.23, 9.00-13.00 Uhr • 20 UStd. • 92,- EUR • Anmeldung bis 11. Oktober

Den Kurs **Schreibwerkstatt für kreative Geschichten**, Für Menschen von 15-20 Jahren, finden Sie auf Seite 19

Opern Talk – „Die Entführung aus dem Serail“ **neu** Begegnung mit und Angst vor dem Orient

Talkrunde

In Kooperation mit der Mozartgesellschaft Schwetzingen e.V. und der Musikschule Bezirk Schwetzingen e.V.

Beim diesjährigen Schwetzingener Mozartfest gastiert endlich wieder eine große Mozart-Oper. Das Theater Plauen-Zwickau kommt mit seiner „Entführung“ nach Schwetzingen. Intendant und gleichzeitig Regisseur der Inszenierung Horst Kupich wird gemeinsam mit Jakob Knapp, verantwortlich für Bühne & Kostüme, das Inszenierungskonzept vorstellen. Besonderes Augenmerk liegt auf den Möglichkeiten einer zeitgemäßen und psychologischen Adaption der Oper, wobei zwei Thematiken heutzutage besonders brisant sind und beleuchtet werden: die Macht eines türkischen Autokraten und die Unterdrückung im Gegensatz zur Emanzipation der Frau. Durch das Gespräch führt Bruno Dumbeck.

Im Rahmen des Schwetzingener Mozartfestes kommt „Die Entführung aus dem Serail“ am 14. Oktober um 19 Uhr zur Aufführung. Karten an den üblichen Vorverkaufsstellen und unter Reservix.

10032

Bruno Dumbeck

- Schwetzingen, Volkshochschule • Freitag, 13.10.23, 16.30-18.00 Uhr • 2 UStd. • Eintritt frei • Anmeldung bis 11. Oktober

„Nebucadnezar“ – Die Einführung Winter in Schwetzingen mit dem Theater und Orchester Heidelberg **neu**

Vortrag mit Musikbeispielen

In Kooperation mit der Musikschule Bezirk Schwetzingen e.V. Das Barock-Fest „Winter in Schwetzingen“, veranstaltet vom Theater und Orchester Heidelberg, präsentiert ab dem 1. Dezember 2023 erneut eine Opern-Ausgrabung des deutschen Komponisten Reinhard Keiser, anlässlich dessen 350. Geburtstags: „Nebucadnezar“.

Zur Handlung: Nebucadnezar



Quelle: Theater Stadt Heidelberg

wird von seinen Träumen verfolgt. Im Größenwahn stilisiert sich der babylonische König zum gottgleichen Herrscher und übt Unrecht an Andersgläubigen. Eine himmlische Vision lässt Nebucadnezar dem Wahnsinn verfallen, und er wird vom Hofe verstoßen.

Die bekannte Barockflötistin und Dirigentin Dorothee Oberlinger konnte für die musikalische Leitung dieser Wiederentdeckung gewonnen werden, die 1704 von Reinhard Keiser für die Hamburger Gänsemarktoper komponiert wurde und neben einer wegweisenden Dramaturgie, in der die Geschichte primär über die Seelenverfassungen der Figuren erlebbar wird, durch virtuose Liebes- und Schmerzens-Arien überzeugt, die ein Fest der Stimmen versprechen.

An diesem Abend wird Operndirektor und Produktionsdramaturg Thomas Böckstiegel mit Beteiligten der Produktion in diese hochspannende Opernwiederentdeckung einführen.

Die Aufführungen können über „Winter in Schwetzingen“ online gebucht werden, Kartenvorverkauf an den bekannten Stellen.

10033

Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 13.11.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 8,- EUR Abendkasse • Lehrkräfte von MS und VHS, Schüler:innen und Student:innen Eintritt frei • Anmeldung bis 09. November

Psychologie

Onlinevortrag: Depressionen



Seelische Erkrankungen sind hierzulande derzeit laut der gesetzlichen Krankenkassen die vierthäufigste Ursache von Arbeitsausfällen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Depression bereits als mögliche Jahrhundertkrankung. Doch wo liegen die Grenzen zwischen natürlicher Verarbeitung von Lebenskrisen und einer behandlungsbedürftigen Depression? Was sind typische Anzeichen? Welche Faktoren spielen bei der Entstehung eine Rolle? Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Ist eine Depression heilbar? Wie kommt es zum Eindruck von immer häufigeren Diagnosen in Deutschland? Wie verändert sich diesbezüglich unsere Gesellschaft?

Für die Teilnahme wird ein leistungsstarker Internetzugang sowie ein internetfähiger PC mit Lautsprecher oder Kopfhörer benötigt.

10424

Univ. Prof. Dr. med. Walter, Direktor Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Jena
Online, mit Zugangslink • Donnerstag, 08.02.24, 19.00-20.00 Uhr • 1 UStd. • 8,- EUR • Anmeldung bis 05. Februar

Die Kurse **Meditatives Malen** und **Begleitetes Malen** finden Sie auf Seite 48

Friedvolle Kommunikation

– Ein Grundkurs in GFK nach Marshall Rosenberg

neu

Die Welt braucht Frieden. Dazu beizutragen, liegt uns sehr am Herzen. Egal, ob mit Partner:in oder Kindern, mit Verwandten oder Nachbar:innen, Kolleg:innen oder Chef:innen – die Methode der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg kann in jeder Situation hilfreich sein.

Sie zeigt uns, wie wir unsere Gefühle und Bedürfnisse in einem Konflikt wahrnehmen und uns authentisch ausdrücken können. So wird es für uns leichter, zu einer friedvollen Verständigung beizutragen, gewinnbringend für beide Seiten. Wir lernen, uns selbst und andere besser zu verstehen und in eine gute Verbindung miteinander zu kommen.

In diesem Seminar werden die Grundlagen der GFK praxisnah von zwei erfahrenen Trainer:innen vermittelt.

10620

Dr. phil. Albrecht-Claus Schork
Michaela Scheid-Friedmann

6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Freitag, 20.10.23, 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 21.10.23, 10.00-18.00 Uhr • 13 UStd. • 85,- EUR • Anmeldung bis 16. Oktober



Mutter und Sohn

Eine spannende Entwicklungsgeschichte

neu

Es ist eine Beziehung zwischen Nähe und Abgrenzung. Mutter und Sohn gehören naturgemäß nicht zum selben Geschlecht. Dieser Unterschied beinhaltet ein großes Spektrum von Reaktionsweisen auf beiden Seiten, die immer wieder neu gedeutet und verstanden werden wollen. Mit welchem Blick schaut die Mutter auf den Sohn und wie sieht der Sohn die Mutter? Eine spannende Begegnungsgeschichte, die hier aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet wird. So kann sich der Raum für Entwicklung erweitern.

10622

Ulrike Assmann-Bühler, Heilpraktikerin

6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Montag, 13.11.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 14,- EUR
• Anmeldung bis 09. November

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.

10623

Florentina Ionescu, M.A.

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 10.11.23, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd. • 20,- EUR
- Anmeldung bis 07. November

Lachyoga – Lachtherapie

Theorie und Praxis des Humors

Wussten Sie, dass die Zahl der Lachminuten in den letzten 50 Jahren pro Kopf von 18 auf gerade mal 6 Minuten am Tag zurückgegangen sind? Welch unschätzbare Heilkraft liegt jedoch im Lachen und wie einfach ist es im Grunde, diese Heilkraft zu nutzen. Lachen kann körperliche und seelische Krankheiten heilen, wissen die „heiteren Yogis“, die die Lachmeditation üben. Im theoretischen Teil des Seminars befassen wir uns mit der Physiologie und Psychologie des Lachens mit seinem positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Wir analysieren den Humor als Lebensstrategie, Erfolgsfaktor und Antistressmittel. Und nun setzt die Praxis des Lachens ein. Nehmen Sie das Lachen mit in den Alltag hinein und gestalten „Lachpausen“ bei der Arbeit, improvisieren Lachübungen und Spiele in der Familie und lösen Probleme mehr mit Humor. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Ihre Gesichtsmuskeln in Lachposition!

10624

Florentina Ionescu, M.A.

- 7 - 14 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 24.11.23, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd. • 20,- EUR
- Anmeldung bis 21. November

Waldbaden – sich mit der Natur verbinden

Waldbaden ist in und doch 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 mit ihren Rhythmen ist zu jeder Jahreszeit eine gute Lehrmeisterin. 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 und lässt uns gut durchatmen. Bei unserem Spaziergang wird der Atem durch angeleitete, leicht nachvollziehbare Übungen angeregt, 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, kann Gedankenkreisläufe stoppen. Das Waldbaden schenkt neue Impulse und einen neuen Blick auf das Leben. Ein passendes Gedicht und kleine Ausführungen zur Landschaftskultur runden die Achtsamkeitsspaziergänge ab.

Abschied vom Sommer

30132

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin und Shinrin Yoku Trainerin

- 8 - 15 Teilnehmer:innen • außer Haus • Freitag, 29.09.23, 16.00-18.15 Uhr • 3 UStd. • 15,- EUR • Den Treffpunkt erfahren Sie zeitnah • Anmeldung bis 26. September

Herbstkräftig

30133

Gundula Sprenger, M.A., Shinrin Yoku-Trainerin

- 8 - 15 Teilnehmer:innen • außer Haus
- Mittwoch, 18.10.23, 15.00-17.15 Uhr • 3 UStd.
- 15,- EUR • Den Treffpunkt erfahren Sie zeitnah
- Anmeldung bis 17. Oktober

Novembermorgen

30134

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin und Shinrin Yoku Trainerin

- 8 - 15 Teilnehmer:innen • außer Haus • Dienstag, 21.11.23, 9.30-11.00 Uhr • 2 UStd. • 15,- EUR • Den Treffpunkt erfahren Sie zeitnah • Anmeldung bis 16. November

Die Kurse **Letzte Hilfe** finden Sie auf Seite 63

Resilienz – die seelische Widerstandskraft stärken

Resilienz (die seelische Widerstandskraft) kann zeitlebens aufgebaut werden und ist nicht nur im Zusammenhang mit geopolitischen, beruflichen oder privaten Krisen von großer Bedeutung für die Gesunderhaltung, sondern für unterschiedliche Lebenslagen, die mit persönlichen Herausforderungen und Stress verbunden sind. Durch das methodische Herausarbeiten der individuellen Ressourcen und der Diagnostik des eigenen Resilienzstandortes können persönliche Ziele bewusster gemacht und deren Umsetzung angeregt werden.

30136

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin und Shinrin Yoku Trainerin

- 8 - 12 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 21.10.23, 10.00-15.00 Uhr • 6 UStd.
- 33,- EUR • Anmeldung bis 17. Oktober

Philosophie | Religion

Onlinekurs: Raunächte

Kraft und Magie der „12 Heiligen Nächte“

neu



Workshop-Reihe

Die Nächte zwischen dem 24. Dezember und dem 06. Januar werden auch die 12 heiligen Nächte genannt – eine Zeit, um zur Ruhe zu kommen, innezuhalten, durchzuatmen und um in sich hinein zu spüren, eine Zeit des Rückzugs und der Besinnung, Rituale stärken und stützen. Sie lassen uns den Moment bewusst erleben. Sie ermöglichen altes hinter uns zu lassen und gestärkt in das neue Jahr zu gehen.

In Rahmen der AMIA Reihe wird eine kleine Einführung zu den Raunächten mit Ruth Zöllner und Bettina Wagner angeboten.

Termin: Mittwoch, 29.11.2023, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Evangelische Erwachsenenbildung Rhein-Neckar-Süd, 69168 Wiesloch • 5,- EUR Abendkasse, Anmeldung s.u.

10803

Ruth Zöllner, Coach

Bettina Wagner, Supervisorin und Coach

- 15 - 30 Teilnehmer:innen • Online, mit Zuganglink
- Donnerstag, 14.12. und 21.12., Mittwoch, 27.12.23 und 03.01.24, Freitag, 29.12.23 und 05.01.24 • 12 UStd.
- 150,- EUR • Anmeldung bis 01. Dezember siehe unten

Empathie und klare Worte

Gewaltfreie Kommunikation – Grundausbildung

neu

Gewaltfreie Kommunikation bewirkt mehr Bewusstheit für die Auswirkung von Sprache und ihre Anwendung, sowie das Erlernen wertschätzender Haltung in herausfordernden Situationen und Konflikten. Wenn Sie bereits ein Einführungsseminar in Gewaltfreier Kommunikation besucht haben, bietet die GFK-Grundausbildung die Möglichkeit bereits Bekanntes zu vertiefen und zu erweitern. Die Arbeit in Kleingruppen ermöglicht, am Beispiel eigener Themen, Erlerntes praktisch anzuwenden.

Inhalte der Grundausbildung sind: Selbstklärungsprozess, Umgang mit Ärger, Nein sagen und hören, Die inneren Wölfe umarmen, Auflösen von Glaubenssätzen, Empathie, Schuld und Scham, die Schönheit der Bedürfnisse, Kennenlernen und Anwendung von Modellen. Die Grundausbildung umfasst 64 Unterrichtseinheiten an acht Samstagen, monatlich von Februar bis Oktober 2024. Der Ausbildungskurs kann nur als Ganzes gebucht werden. Die Teilnahme von Kirchenältesten der Evangelischen Kirche wird bezuschusst. Bitte setzen Sie sich dazu mit dem Sekretariat der Evangelischen Erwachsenenbildung in Verbindung.

10804

Christine Heinzenburger, GFK-Trainerin und Coach

- EEB Rhein-Neckar-Süd, Ringstraße 23, 69168 Wiesloch
- 8 x samstags, 17.02., 09.03., 20.04., 11.05., 22.06., 13.07., 14.09. und 12.10.24, jeweils 10.00-17.00 Uhr
- 12 UStd. • 650,- EUR • Anmeldung bis 17. Januar

Information und Anmeldung:

Evangelische Erwachsenenbildung Rhein-Neckar-Süd

- telefonisch unter 06222 54750 oder per Mail an eeb.rns@kbz.ekiba.de • Weitere Infos unter: www.eeb-rhein-neckar-sued.de

Eine Mission für das Leben

Mein Weg zur Philosophie

neu

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



Lange habe ich im Studium nach einem Weg gesucht, wie ich Philosophie besser verstehen kann. Da ich aus einem bildungsfernen Elternhaus kam und mein Abitur über den zweiten Bildungsweg erworben hatte, fehlte mir jede Grundlage zum Verständnis der aktuellen Philosophie. Ich wusste nur, dass ich ebenfalls die Weisheit liebte. Aber die Universität liefert Wissenschaft, nicht jedoch unbedingt Weisheit.

Eines Tages schrieb ich einen Aufsatz zur Friedensbewegung. Beim Schreiben fiel mir auf, dass Kriege immer wieder einen Konflikt lösen wollen, wo das Eine sich gegen das Andere wehrt, z.B. die Einheit gegen die Vielfalt. Da ich religiös aufgewachsen bin, fiel mir beim Schreiben immer öfter der Kain und Abel - Mythos ein. Ich hörte auf zu schreiben, holte die Bibel und las zum erstenmal bewusst die Geschichte von Kain und Abel. Beim wiederholten Lesen dieser Erzählung merkte ich, dass ich den Schlüssel zu meiner Philosophie gefunden hatte. Jetzt konnte ich die großen Philosophen mit Gewinn lesen. Darüber möchte ich gerne mit Ihnen am Tag der Philosophie reden.

10802

Hans Th. Flory, M.A.

- 15 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 16.11.23, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd.
- 15,- EUR incl. Getränk und kleiner Imbiss • Anmeldung bis 14. November

Naturwissenschaften

Onlinevortrag:

Wie das James-Webb-Teleskop den Kosmos enträtselt

neu



Am 25.12.2021 wurde das James Webb Space Telescope (JWST), das bisher größte, präziseste und teuerste Weltraumteleskop erfolgreich in den Weltraum gestartet. Es soll den Beginn des Universums vor über 13 Milliarden Jahren bildlich einfangen und damit bisher unbekannte Einblicke in die Entstehungsgeschichte des Universums ermöglichen.

Erstmalig kann die Wissenschaft mit folgenden Forschungsarbeiten beginnen: die Suche nach Bio-Molekülen in den Atmosphären extrasolarer Planeten, die Untersuchung tief in Gas und Staub versteckter Sternentstehungsgebiete sowie die Fahndung nach dem ersten Licht im Universum, das möglicherweise 50-300 Millionen Jahre nach dem Urknall durch die erste Generation von Sternen und Schwarzen Löchern ausgesandt wurde. In den letzten Monaten überraschte die Entdeckung von etlichen, bereits sehr früh im Universum entstandenen Galaxien mit dem James Web Space Telescope, die dem klassischen Verständnis der Kosmologie zu widersprechen scheinen. Prof. Günther Hasinger, der bei der Europäischen Raumfahrtbehörde (ESA) als Direktor für Wissenschaft tätig war, wird spannende Einblicke in die neueste Weltraumforschung geben.

Für die Teilnahme wird ein leistungsstarker Internetzugang

sowie ein internetfähiger PC mit Lautsprecher oder Kopfhörer benötigt.

10420

Prof. Dr. Günther Hasinger, Universitätsprofessor TU Dresden, leitender Wissenschaftler beim DESY und designierter Gründungsdirektor des Deutschen Zentrums für Astrophysik; bis 2022 bei der Europäischen Weltraumorganisation (ESA)

Online, mit Zugangslink • Mittwoch, 11.10.23, 19.00-20.00 Uhr • 1 UStd. • 8,- EUR • Anmeldung bis 06. Oktober

Ausstellungen

Ralf Engelsmann zeigt „Fraktale Symmetrie“ Gebäude werden zu Kunstobjekten

neu

Ausstellung vom 16. September bis 16. Dezember

Als gelernter Fotograf taucht Ralf Engelsmann in die faszinierende Welt der Architektur ein und erschafft sein eigenes Universum. Immer auf der Suche nach lohnenswerten Objekten begeistern ihn gigantische Wolkenkratzer, die schier unendlich in den Himmel ragen, markante Firmengebäude, alte Schlösser, in denen der Geist des Mittelalters noch zu spüren ist oder historische Villen, deren Fassaden ins Staunen versetzen.

Engelsmann nimmt sich die Zeit und wählt feinste Einstellungen, um ein Bauwerk in verschiedenen Lichtsituationen zu studieren und die besten Seiten zu entdecken. Im Bearbeitungsprozess entsteht eine surreale Transformation, bei der das Gebäude durch Spiegelungen, Verzerrungen und geschickt platzierte Schattierungen zu einem abstrakten Objekt mit bemerkenswerter Tiefe wird.

Jedes Werk ist einzigartig und wird durch die unverwechselbare Charakteristik des ursprünglichen Gebäudes, die Essenz seiner Architektur, geprägt. Engelsmann erschafft symmetrische Kompositionen, die die Betrachter:innen in eine andere Dimension entführen. Seine Kunstwerke sind eine harmonische Verbindung von Realität und Abstraktion, die dazu einladen, die Grenzen des Gewohnten zu überschreiten. Erleben Sie die Schönheit der Architektur durch eine einzigartige künstlerische Perspektive.

20020

Ralf Engelsmann

Schwetzingen, Volkshochschule • Vernissage:

Samstag, 16.09.23, 17.00-19.00 Uhr •

Im Künstlergespräch VHS-Leiterin

Gundula Sprenger mit Ralf

Engelsmann • 3 UStd.

• Eintritt frei



Quelle: Ralf Engelsmann

Vorschau:

16. Schwetzingener Fotosalon mit dem Thema
„Geheimnisvoll“

Ausstellung

Vernissage: Samstag, 04.02.24, 16.00 Uhr in der VHS

Länderkunde

China: Eine Einführung in das Land und die Kultur

neu

Obwohl China regelmäßig in den Medien auftaucht, bleiben das Land und seine Kultur den meisten Europäern fremd. In diesem Vortrag stellt Tzu-Yung Niehl, eine gebürtige Taiwanerin, die in China und den USA gelebt und an Universitäten unterrichtet hat, drei Elemente vor, die die chinesische Mentalität prägen: Geographie, Schrift und Familienstruktur. Nach dem Vortrag besteht bei chinesischen Snacks und Getränken die Gelegenheit für Fragen und Austausch.

10920

Tzu-Yung Niehl, Ph. D.

7 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Donnerstag, 12.10.23, 19.00-21.00 Uhr • 3 UStd. • 18,-

EUR incl. kleiner Imbiss • Anmeldung bis 09. Oktober

Einen Vortrag zum Thema **L'appetito vien mangiando - Redensarten und Sprichwörter rund ums Essen** finden Sie auf Seite 75

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. Reisen Sie mit bei einem Glas Wein in diese faszinierende Stadt, 30 km entfernt vom Gardasee.

10921

Ivana Nolli-Meyer

- 20 - 50 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 20.10.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 10,- EUR
- Abendkasse • Anmeldung bis 19. Oktober

Buen Camino – Jakobsweg 2024 – Grundstufe A2

Vortrag mit Workshop auf Spanisch

Preparando el Camino de Santiago. Charla sobre tus zapatos, mochila y proviande. Etapas y descubrir sus maravillosos puentes de piedra para caminar... caminar y caminar...

10922

Cecilia Spannaus

- 7 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 08.01.24, 18.30-20.30 Uhr • 3 UStd.
- 15,- EUR • Anmeldung bis 18. Dezember



SPIEL, SPASS, SPORT, ENTSPANNUNG:

BADE- UND SAUNASPASS PUR!

ODENWALDRING
TEL. 06202 978280

BESUCHEN SIE
UNS AUF FACEBOOK!

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

Plastisches | Textiles Gestalten

Modellieren einer Plastik

neu

Schwerpunkte des Kurses sind das Erstellen einer Entwurfszeichnung, die Anfertigung einer Plastik aus Ton und schließlich die Abformung des Tonmodells mit Gips. Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, das Gipsmodell in Bronze ausführen zu lassen. Der Kurs ist auch für Anfänger:innen geeignet. Sie erhalten unter www.astriticobanaj.com einen ersten Eindruck über die Person und die Arbeit des Künstlers.

20820

Astrit Cobanaj, Bildhauer und Kunstgießer

- 4 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 7 x freitags, ab 06.10.23, 18.00-21.00 Uhr • 28 UStd.
- 175,- EUR incl. 35,- EUR Materialkosten • Anmeldung bis 02. Oktober

Gestalten mit Ton: Ein Wintermärchen Skulptur – Wandrelief – Mosaik

neu

Unter fachkundiger Anleitung können die Teilnehmer:innen eine Skulptur, ein Wandrelief oder ein Mosaik anfertigen.

Die Arbeiten stehen unter dem Themenschwerpunkt „Ein Wintermärchen“. Zunächst wird ein Entwurf gezeichnet, dann lernen Sie die Materialien Ton und Plastilin sowie deren Gestaltungsmöglichkeiten kennen. Gearbeitet wird dann mit dem ausgewählten Werkstoff und Holzwerkzeugen. Der Kurs ist auch für Anfänger:innen geeignet. Sie erhalten unter www.astriticobanaj.com einen ersten Eindruck über die Person und die Arbeit des Künstlers.

20821

Astrit Cobanaj, Bildhauer und Kunstgießer

- 4 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 7 x samstags, ab 14.10.23, 14.00-17.00 Uhr • 28 UStd.
- 175,- EUR incl. 35,- EUR Materialkosten • Anmeldung bis 10. Oktober

Perlen & Ketten

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

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

20823

Julia-Sabine Strähle

- 4 - 5 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 08.11.23, 16.00-18.15 Uhr • 6 UStd.
- 40,- EUR zzgl. Materialkosten (Diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.) • Anmeldung bis 03. November

Malen | Zeichnen | Drucktechnik

Kreativkurse für Kinder finden Sie unter
Jugendkunstschule, Seite 12 ff

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, 04.11.23, 9.00-13.30 Uhr • 6 UStd. • 31,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 25,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 02. November

Zeichnen

mit Bleistift, Kohle, Pastell und mehr

Linien, Flächen, Körper, Strukturen, Stillleben, Landschaften, Porträts zeichnen und die Handhabung zeichnerischer Mittel 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 19.09.23, 19.00-21.00 Uhr • 27 UStd.
- 95,- EUR • Anmeldung bis 18. September

Professionelles Zeichnen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene

Zeichnen ist kein Buch mit sieben Siegeln, das nur einigen Wenigen vorbehalten ist. Im Gegenteil, Zeichnen kann jede:r lernen, wenn man Schritt für Schritt ein paar grundlegende Regeln befolgt und diese in eigenen Zeichnungen anwendet.

Ob Natur- oder Objektzeichnen, Ornament oder Fantasie, mit Bleistift, Feder oder Buntstiften führen alle Möglichkeiten zu erstaunlichen 2D bzw. 3D Ergebnissen.

Folgende Themen werden geübt: Verläufe mit Bleistift und Farbstiften, als Vorübung für 3D-Zeichnen, Kugel, Kegel, Zylinder in 3D, Licht und Schatten, Konstruieren einfacher Objekte, Perspektive, Skizzieren, Anfertigen von 3D Zeichnungen nach Fotos oder Gegenständen (Diese werden vom Dozenten mitgebracht.) Der Kurs ist für alle, die Spaß am Zeichnen haben, speziell auch für angehende Student:innen der Richtung Grafik-Design, Architektur. Und nicht zuletzt: Zeichnen ist Balsam für die Seele.

20722

Christian Schura

- 6 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x donnerstags, ab 23.11.23, 19.15-20.45 Uhr • 16 UStd.
- 84,- EUR • Anmeldung bis 20. November

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.

20723

Vincenzo Di Tommaso, Künstler

8 - 10 Teilnehmer:innen

• Schwetzingen, Volkshochschule • 10 x

mittwochs, ab

20.09.23,

19.00-

21.00

Uhr

• 27

UStd.

• 95,-

EUR •

Anmel-

dung

bis

19. Sep-

tember



Aquarellmalerei Für Fortgeschrittene

neu

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

20724

Vincenzo Di Tommaso, Künstler

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Freitag, 17.11., 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 18.11.23,

15.00-18.00 Uhr • 8 UStd. • 35,- EUR • Anmeldung bis

13. November

20725

Vincenzo Di Tommaso, Künstler

7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen,

Volkshochschule • Freitag, 12.01., 18.00-21.00 Uhr und

Samstag, 13.01.24, 15.00-18.00 Uhr • 8 UStd. • 35,- EUR

• Anmeldung bis 09. Januar

neu

Formen des Ausdrucks – Malen erleben

Begleitetes Malen

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 Unerfahrene und Geübte die Möglichkeit, das Malen für sich selbst neu zu entdecken. Die Bilder werden nicht bewertet oder interpretiert. Mitzubringen ist Malkleidung.

20730

Ingrid Meierhöfer, Kunsttherapeutin und Coach

4 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Atelier Manske

• 3 x mittwochs, ab 11.10.23, 18.00-20.00 Uhr • 8 UStd.

• 45,- EUR • Anmeldung bis 09. Oktober

Einladung zu meditativem Malen

Möchtest du einfach den Alltag hinter dir lassen und dir malend Entspannung gönnen? Hier wirst du dich mit Künstlerkreiden und Wasserfarben von deinen Händen führen lassen und es entstehen Farbbewegungen, die dir gut tun. Lass dich einfach auf den Malprozess und deine Intuition ein und nimm dir bei Entspannungsmusik Zeit, um in dich hinein zu spüren. Alle Materialien stehen bereit.

20731

Friederike Meggle, Kunst- und Gestaltungstherapeutin

7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Donnerstag, 16.11.23, 16.00-18.30 Uhr • 3 UStd.

• 13,- EUR Incl. 3,- EUR für Material • Anmeldung bis

10. November

Musizieren | Tanzen

Fit im Alter bleiben – Blocktanz betreiben

neu

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 Blocktänze, ein Line Dance 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 14.10.23, 15.00-15.45 Uhr • 4 UStd.

• 28,- EUR • Anmeldung bis 10. Oktober

Fit im Alter bleiben – Folkloretänze aus aller Welt

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 Folkloretänze aus aller Welt erlernt, z. B. aus Frankreich, England, Griechenland, Bulgarien. Zunächst werden die Schritte ohne Musik einstudiert und dann mit wunderschönen Melodien getanzt, mal langsam, mal schneller.

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!

20524

Adelheid Beigel

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x samstags, ab 14.10.23, 16.00-16.45 Uhr • 4 UStd.
- 28,- EUR • Anmeldung bis 10. Oktober

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 05.10.23, 18.15-19.45 Uhr
- 30 UStd. • 110,- EUR • Anmeldung bis 29. September

Gitarre spielen 2

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



Quelle: Marco Montalbano

neu

21321

Arno Helmling

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 15 x donnerstags, ab 05.10.23, 20.00-21.30 Uhr
- 30 UStd. • 110,- EUR • Anmeldung bis 29. September

Fotografieren | Filmen

Grundlagen der Fotografie für Einsteiger:innen Kompaktkurs am Samstag

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, 21.10.23, 9.30-16.15 Uhr (incl. 45 Min. Pause)
- 8 UStd. • 58,- EUR • Anmeldung bis 19. Oktober

Fotospaziergang: Linien und Muster

neu

Dieser Foto-Spaziergang konzentriert sich auf das spannende Thema von Linien und Mustern.

Nach kurzen Hinweisen zu Technik und Herangehensweise(n) wird am Vormittag gemeinsam fotografiert, am Nachmittag werden die entstandenen Bilder am Beamer gesichtet und kommentiert und individuelle Fragen behandelt. Dadurch öffnen sich die Sinne für die vielen Facetten des Themas und der Fotografie im Allgemeinen. Wenn gewünscht, werden Tipps zur digitalen Nachbearbeitung gegeben.

Wie immer: Wir fotografieren aus Freude an der visuellen Entdeckung, nicht um einen Wettbewerb zu gewinnen.

Bitte an geladene Akkus und genügend Speicherplatz (evtl. eine zweite Speicherkarte) denken. Wer eine moderne Kamera verwendet: bitte ein passendes Kartenlesegerät mitbringen (z. B. bei Karten vom Typ XQD und Cfexpress).

Und auch wie immer: nicht zu viel Respekt vor der Technik! Wir benutzen die Kamera, nicht sie uns.

21114

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 04.11.23, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause)
- 8 UStd. • 58,- EUR • Anmeldung bis 02. November

Fotospaziergang: Surprise



Dieser Foto-Spaziergang verspricht spontane Freude am Fotografieren: Fotodozent Jessen Oestergaard stellt zu Beginn zwei Themen zur Auswahl, von denen eines von den Kursteilnehmer:innen gemeinsam ausgewählt wird.

Nach kurzen Hinweisen zur entsprechenden Technik und möglichen Herangehensweise(n) wird am Vormittag gemeinsam fotografiert, am Nachmittag werden die entstandenen Bilder am Beamer gesichtet und kommentiert und individuelle Fragen behandelt.

Dadurch öffnen sich die Sinne für die vielen Facetten des Themas und der Fotografie im Allgemeinen. Wenn gewünscht, werden Tipps zur digitalen Nachbearbeitung gegeben.

Wie immer: Wir fotografieren aus Freude an der visuellen Entdeckung, nicht um einen Wettbewerb zu gewinnen.

Wie immer: Bitte an geladene Akkus und genügend Speicherplatz (evtl. eine zweite Speicherkarte) denken. Wer eine moderne Kamera verwendet: bitte ein passendes Kartenlesegerät mitbringen (z. B. bei Karten vom Typ XQD und Cfexpress).

Und auch wie immer: nicht zu viel Respekt vor der Technik! Wir benutzen die Kamera, nicht sie uns.

21115

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 27.01.24, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause)
- 8 UStd. • 58,- EUR • Anmeldung bis 25. Januar

Selbstporträt



Das Selbstporträt ist eines der ewigen, klassischen Themen der (künstlerischen) Fotografie und der Kunst überhaupt. Es stand auch schon im Mittelpunkt eines vergangenen Schwetzingener Foto-Salons.

Nach einer kurzen Einführung mit einigen wenigen ausgesuchten Bildbeispielen machen wir beim ersten Termin gemeinsam im Seminarraum erste behutsame Bekanntschaft mit dem Bild von sich selbst. Dabei erarbeiten wir uns erste grundlegende technische und inhaltliche Strategien und Möglichkeiten.

Zwischen erstem und zweitem Kurstermin hat jede:r Teilnehmer:in genügend Zeit, für sich selber weitere Varianten zu erkunden, die wir beim zweiten Termin gewinnbringend für alle betrachten. Nachhaltige Wirkung garantiert. Wenn gewünscht, werden Tipps zur digitalen Nachbearbeitung gegeben.

Wie immer: Wir fotografieren aus Freude an der visuellen Entdeckung, nicht um einen Wettbewerb zu gewinnen.

Bitte an geladene Akkus und genügend Speicherplatz (evtl. eine zweite Speicherkarte) denken. Wer eine moderne Kamera verwendet: bitte ein passendes Kartenlesegerät mitbringen (z. B. bei Karten vom Typ XQD und Cfexpress).

Für diesen Kurs bitte ein Stativ und einen Selbst- bzw. Funkauslöser mitbringen, wenn vorhanden.

Und auch wie immer: nicht zu viel Respekt vor der Technik! Wir benutzen die Kamera, nicht sie uns.

21116

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x samstags, 18.11. und 09.12.23, 10.00-13.00 Uhr
- 8 UStd. • 58,- EUR • Anmeldung bis 16. November

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 • Mittwoch, 27.09., 18.00-21.30 Uhr und Donnerstag, 05.10.23, 18.00-20.30 Uhr
- 8 UStd. • 58,- EUR • Anmeldung bis 25. September

Erweiterung der Tiefenschärfe in der Nahfotografie

Aufnahme und Weiterverarbeitung am PC

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

21118

Gerhard Thorn

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x freitags, ab 17.11.23, 18.30-21.30 Uhr • 8 UStd.
- 58,- EUR • Anmeldung bis 14. November

1000 Tricks für bessere Smartphonefotos



Mit den Kameras unserer Smartphones werden täglich Millionen von Bildern geschossen und die meisten von uns haben das Smartphone immer dabei.

Wir erkunden in diesem Kompaktworkshop die Möglichkeiten der Smartphone-Kamera und vertiefen die Kenntnisse durch Praxisübungen. Auch die Bildgestaltung kommt in diesem Workshop nicht zu kurz. Anschließend übertragen wir die Bilder vom Smartphone auf Ihren Rechner, speichern sie dort und bereiten sie zum Versand per E-Mail vor.

Voraussetzung für diesen Kurs: sicherer Umgang mit dem eigenen Smartphone!

Bitte bringen Sie Ihr Mobiltelefon und einen Laptop mit, eine Powerbank hilft Ihrem schwachen Akku wieder auf die Beine.

21119

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 04.11.23., 10.00-17.00 Uhr (incl. 60. Min. Pause)
- 8 UStd. • 58,- EUR • Anmeldung bis 02. November

Einführung in die Makrofotografie

Tauchen Sie ein in die Welt der kleinen Dinge!

Bei diesem Einsteigerkurs lernen Sie die technischen und gestalterischen Grundlagen für gelungene Makroaufnahmen kennen. Nach dem Kurs haben Sie Ihre Kameraeinstellungen im Griff und kennen die Regeln, nach denen die Profis wirkungsvolle Bilder gestalten.

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

Die Teilnehmer:innen sollten über grundlegende Kenntnisse der digitalen Fotografie verfügen. Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit makrogeeignetem Objektiv und möglichst ein stabiles Stativ mit, sowie geladene Akkus und ausreichend Speicherkarten.

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

21121

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 11.10. und 2 x donnerstags ab 12.10.23, 18.00-21.00 Uhr • 16 UStd. • 116,- EUR
- Anmeldung bis 09. Oktober

Flashdance!

Workshop Blitzen mit Systemblitzgeräten

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

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

21122

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x montags, ab 16.10.23, 18.00-21.00 Uhr • 8 UStd.
- 58,- EUR • Anmeldung bis 12. Oktober

Porträt mit Tageslicht und (entfesseltem) Blitz

Zu einem gelungenen Porträt gehören drei: die porträtierte Person, die/der Fotograf:in und das Licht. Vertrauen spielt auch eine Rolle. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit wenig Aufwand effektiv Licht setzen können. Das natürliche Tageslicht ist eine ganz hervorragende Lichtquelle. Blitzlicht stellt eine hoch interessante Alternative mit ganz anderer Charakteristik dar, besonders wenn das Blitzgerät nicht auf der Kamera sitzt, also „entfesselt“ verwendet wird. Im Kurs werden verschiedene Settings vorgestellt, die Sie praktisch erproben können.

Wir fotografieren uns dazu gegenseitig, Sie sollten also bereit sein, sich auch fotografieren zu lassen.

Bringen Sie gerne Ihre Kamera, Akkus und Speicherkarten, Ihren Aufsteckblitz sowie ein Stativ mit.

Auch ohne diese Geräte und Utensilien können Sie mit Gewinn teilnehmen.

21123

Gerhard Thorn

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 02.12.23, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause) • 8 UStd.
- 58,- EUR • Anmeldung bis 30. November



Erst mit dem Druck

haben wir das fertige Bild

Einsteiger:innen-Workshop ins FineArt Printing

Sie wollen Ihre digitalen Bilder selbst drucken und haben mehr Fragen als Antworten! Wie bereite ich Bilder für den Druck auf? Wie binde ich Farbprofile richtig in meinen Workflow ein? Wie schärfe ich und wie schaffe ich es, meine Bilder bestmöglich zu drucken? Mithilfe eines hochwertigen Druckers werden wir im Workshop diese und weitere Fragen ausführlich beantworten. Wir drucken auf verschiedene FineArt Medien in A3 mit dem Epson SureColor P 800.

Bitte bringen Sie zum Workshop 1-2 eigene Dateien (auf ausreichend Dateigröße achten) auf einem USB Stick mit.

21124

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 08.12., 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 09.12.23, 10.00-17.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause) • 12 UStd.
- 97,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 05. Dezember

Kurse zur digitalen Bildbearbeitung, siehe unter **Bildbearbeitung**, Seite 92

neu

Gesundheit



Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.

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

Essen & Trinken | Gesunde Ernährung

Die Kochkurse

- Heimatküche
- Wintereintöpfe und Suppen
- Spanische Tapas
- Indische Küche
- Türkische Küche
- Vegane Küche



finden Sie unter **Plankstadt**, Seite 109 ff

Körperpflege | Styling

Style dir dein Leben: Farb- und Stilberatung für Best Ager (ab 60) neu

Der Blick in den Kleiderschrank bringt so manche Schrankleichen hervor und Sie stellen fest, das Casual nicht immer die richtige Wahl ist? Dann ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, den eigenen Look neu zu definieren. Welche Farben, welche Formen, welcher Kleidungsstil wird in Zukunft meine Persönlichkeit ausdrücken? Wie schaffe ich es, diese Herausforderung nachhaltig und stilvoll zu meistern und mich dabei richtig gut zu fühlen?

Der Workshop umfasst eine kleine Farbanalyse. Farbwirkungen und Kombinationen werden für alle Farbtypen allgemein erarbeitet. Themen wie das Erkennen von Körperformen, deren optimale Betonung und auch der Aufbau einer nachhaltigen und typbewussten Garderobe für jeden Anlass runden den Workshop ab. Ein Farbpass kann auf Wunsch für 25,- EUR im Kurs erworben werden. Bitte erscheinen Sie nicht zu stark geschminkt, ein leichtes Make up stört hier aber nicht.

30401

Linda Scholz

6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 10.10.23, 15.00-18.00 Uhr • 4 UStd. • 30,- EUR
• Anmeldung bis 05. Oktober

für Frauen ab 40 neu

30402

Linda Scholz

6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Freitag, 27.10.23, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 30,- EUR
• Anmeldung bis 23. Oktober

Entspannung | Stressbewältigung

Onlinekurs:

Mit Yoga in den Tag neu

Starten Sie in den Tag mit fließenden Yoga Bewegungen, sowie Atemübungen und schenken Sie Ihrem Körper das Gefühl der Leichtigkeit. Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert, die Wirbelsäule und Gelenke werden mobilisiert. Spüren Sie den Vorteil, früh morgens Yoga zu praktizieren. Der Körper fühlt sich wach an und ist nach den Übungen mit einer positiven Energie geladen.

Sollten gesundheitliche Einschränkungen oder eine Schwangerschaft vorliegen, empfehlen wir Ihnen vor der Teilnahme die Rücksprache mit Ihrem Arzt. Bitte für die Yoga Stunde zuhause vorbereiten: eine rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, 2 Yoga-klötze, eventuell ein Sitzkissen, warme Socken und eine Decke.

30110

Oksana Davydova

5 - 15 Teilnehmer:innen • Online • 8 x mittwochs, ab 11.10.23, 6.30-7.30 Uhr • 11 UStd. • 70,- EUR
• Anmeldung bis 06. Oktober

← www.media-express-schwetzingen.de

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



Fanshop der HG
Oftersheim/Schwetzingen

Die Printeria
DRUCKHAUS MEDIA-EXPRESS

Dreikönigstraße 16 68723 Schwetzingen

Telefon 0 6 2 0 2 - 9 2 3 3 4 7

Mit Yoga durch 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 durch eine glückliche Woche!

Erfahrungen und Vorkenntnisse im Yoga sind erwünscht.

30111

Susanne L. Mai

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 14 x dienstags, ab 19.09.23, 15.15-16.45 Uhr • 28 UStd.
- 140,- EUR • Anmeldung bis 14. September

Yoga und die Lebenskraft der gesunden Wirbelsäule

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

30112

Susanne L. Mai

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 14 x dienstags, ab 19.09.23, 17.00-18.20 Uhr • 25 UStd.
- 128,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 14. September

30113

Susanne L. Mai

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 14 x dienstags, ab 19.09.23, 18.30-19.50 Uhr
- 25 UStd. • 128,- EUR incl. Kursunterlagen
- Anmeldung bis 14. September

Traum-Yoga

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

Das Traumyoga dient dem Erlernen eines wachen Bewusstseinszustands während des Traumschlafs.

Hier geht es nicht um die Inhalte von Träumen im Sinne von „Traumdeutung“, sondern um geistige Klarheit während sonst unbewusster Phasen.

Möchten Sie sich näher kennenlernen und mit eigenen Träumen die Zukunft gestalten?

Sich der Traum-Welt experimentell zu öffnen, ist der Königsweg zum Unterbewussten. Denn im Traum ist alles möglich.

Durch das kreative Malen der Träume wird das Unterbewusstsein leichter sichtbar. Die

im Traum erlebten Bilder, Handlungen und Gefühle verbergen meist symbolische Botschaften, die durch das

Malen bewusst werden können. Dazu verbinden wir Hatha-Yoga

mit Anfangsentspannung,

Asanas, freiem Tanzen und runden mit einer

Endentspannung ab.

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



Quelle: Pixabay

30114

Regina Oni-Weber, Yoga-Lehrerin

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x dienstags, ab 10.10.23, 10.30-12.00 Uhr • 10 UStd.
- 50,- EUR • Anmeldung bis 06. Oktober

Detox Yoga



Stress zuhause oder im Beruf, Umweltverschmutzung, industriell hergestellte Lebensmittel machen Körper und Geist zu schaffen. Beim Detox Yoga werden Körper und Geist durch bestimmte aktive und sanfte Positionen, die Asanas, sowie Atemübungen angeregt zu entgiften. Die Übungen bringen den Stoffwechsel in Schwung, fördern die Durchblutung und entgiften Körper und Geist. Dieser Kurs setzt eine gewisse sportliche Fitness voraus. Sollten gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, empfehlen wir Ihnen vor der Teilnahme die Rücksprache mit Ihrem Arzt. Dieser Yoga Kurs ist nicht für Schwangere geeignet.

30115

Oksana Davydova

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x donnerstags, ab 09.11.23, 16.30-18.00 Uhr • 6 UStd.
- 33,- EUR • Anmeldung bis 03. November

Chakra-Yoga



Chakren sind im Yoga die Energiezentren, die entlang der Wirbelsäule liegen. Man spricht von sieben Hauptchakren. Jedes Energiezentrum hat seinen Sitz und seine Funktion. Sind die Chakren geöffnet, strahlen diese und wir fühlen uns geerdet, wir sind im Fluss, mitten im Leben, alles ist gut genug, voller Liebe, Dankbarkeit und mit allem verbunden. Oft sind die Energiezentren blockiert, sodass wir nicht im Hier und Jetzt sind. Dann lassen uns negative Gedanken nicht in Ruhe, es entstehen Ängste und Sorgen, wir fühlen uns träge und die Freude am jetzigen Augenblick ist verloren.

Der Workshop besteht aus einem Theorieteil, aktiver Yogapraxis, Meditation und einer Endentspannung. Yoga Vorkenntnisse sind erwünscht. Sollten gesundheitliche Einschränkungen oder eine Schwangerschaft vorliegen, ist vor der Teilnahme die Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

30116

Oksana Davydova

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 02.12.23, 14.00-16.30 Uhr • 3 UStd.
- 20,- EUR • Anmeldung bis 27. November

Atem und Meditation in der Natur

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 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. Ein Folgekurs ist möglich.

30117

Anna Dobiasz

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, außer Haus
- 5 x mittwochs, ab 27.09.23, 9.30-11.00 Uhr • 10 UStd.
- 40,- EUR • Den Treffpunkt erfahren Sie zeitnah.
- Anmeldung bis 25. September

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 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 04.10.23, 18.15-19.30 Uhr
- 17 UStd. • 79,- EUR • Anmeldung bis 02. Oktober

30119

Anna Dobiasz

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x freitags, ab 13.10.23, 18.30-19.45 Uhr • 13 UStd.
- 63,- EUR • Anmeldung bis 10. Oktober

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. Ein Abend, um danach entspannt und gestärkt ins Wochenende zu gleiten.

30120

Ute Schleich, Atemtherapeutin nach Ilse Middendorf und Musikerin

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 27.10.23, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 25,- EUR
- Anmeldung bis 24. Oktober

Mit Atem und Meditation fit für den Herbst neu

Nach den Sommermonaten und den schönen Urlauben spüren viele Menschen wieder gehäuft Stresssituationen. Anspannung und Zeitmangel schleichen sich in den Alltag ein. 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, tanken Energie für die langen Herbsttage, finden den Frieden in sich und lernen auf eigene Bedürfnisse in der kalten Jahreszeit 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.

30121

Anna Dobiasz

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 25.11.23, 11.00-14.00 Uhr • 4 UStd. • 30,- EUR • Anmeldung bis 21. November



Mit Atem und Meditation fit für die Weihnachtszeit neu

Viele Menschen nehmen sich viel für die Weihnachtszeit vor. Dadurch fallen sie schnell in Stresssituationen, Anspannung und Zeitmangel machen sich bemerkbar. In der Folge 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. Sie tanken neue Energie für eine schöne und entspannte Weihnachtszeit.

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

30122

Anna Dobiasz

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 09.12.23, 11.00-14.00 Uhr • 4 UStd. • 30,- EUR • Anmeldung bis 05. Dezember

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.

30123

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 8 x montags, ab 20.11.23, 20.00-21.30 Uhr • 16 UStd. • 97,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 15. November

Progressive Muskelentspannung **Wirksam locker lassen mit PME nach Jacobson**

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

Förderung durch die Krankenkassen möglich.

Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30124

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 23.09.23, 10.30-17.30 Uhr • 8 UStd. • 45,- EUR • Anmeldung bis 20. September

30125

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 8 x montags, ab 20.11.23, 18.45-19.45 Uhr • 11 UStd. • 67,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 15. November

Kieferentspannung neu

Balancierter Kiefer – balancierter Körper

„Reset“ ist eine einfache energetische Übungsreihe aus der Kinesiologie, um den Kiefer zu entspannen und ihn in Balance zu bringen. Das Kiefergelenk beeinflusst den Körper in seiner Gesamtheit, die Wirbelsäule, die Gelenke, Muskeln, das Nervensystem und den Energiefluss auf den Meridianen. Zähneknirschen, Schmerzen im Nacken und Rücken, Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Fehlbiss und dadurch Lockerung der Zähne können ihre Ursache in einer verspannten Muskulatur

im Kiefer haben. Erleben Sie an diesem Abend eine wirksame Anleitung zur Entspannung ihrer Kiefergelenke. Sie bekommen ein Skript zum Anwenden für zu Hause.

30126

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

8 - 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 25.10.23, 18.00-20.30 Uhr • 3 UStd. • 17,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 20. Oktober

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.

30127

Ute Prechtel, Kinesiologin und Gesundheitsmanagement

6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 3 x montags, ab 21.11.23, 20.00-21.00 Uhr • 4 UStd.
• 27,- EUR • Anmeldung bis 16. November

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.

30128

Ute Prechtel, Kinesiologin und Gesundheitsmanagement

6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 4 x mittwochs, ab 09.01.24, 20.00-21.00 Uhr • 5 UStd.
• 34,- EUR • Anmeldung bis 21. Dezember

Wie Kinesiologie helfen kann

neu

Die Kinesiologie ist eine bewährte ganzheitliche Methode zur Aktivierung der natürlichen Lebensenergien und des körperlich-seelischen Gleichgewichts. Es geht darum, Störungen und Dysbalancen im Körpersystem zu identifizieren und aufzulösen. Diese können u.a. zu Schmerzen, Müdigkeit, Schlafstörungen, Ängsten und Stress führen, aber bei Kindern zu Lern- und Konzentrationsstörungen, um nur einige Beispiele zu nennen. Sie erhalten von der erfahrenen Referentin einen umfassenden Einblick - und darüber hinaus können Sie anhand der praktischen Übungen die positive Wirkung selbst erfahren.

30129

Ute Prechtel, Kinesiologin und Gesundheitsmanagement

6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Dienstag, 07.11.23, 19.30-21.00 Uhr • 2 UStd.
• 12,- EUR • Anmeldung bis 02. November

Chakra- und Kundalini-Meditation

Möchten Sie Stress abbauen und Energieblockaden lösen, Ihr Selbstvertrauen stärken, achtsamer sein, Ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden und sich kraftvoll und lebendig fühlen? In diesem Kurs lernen Sie zwei wirksame Meditationsmethoden kennen, die dabei helfen können: die hinduistische Chakra-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 eine Decke sowie Papier und Schreibzeug mit. Matten und Yogakissen sind vorhanden.

30130

Siegfried Lorenz, Psychotherapeut, Meditations- und Entspannungslehrer

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Freitag, 22.09.23, 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 23.09.23, 10.00-18.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause)
• 13 UStd. • 65,- EUR • Anmeldung bis 19. September

Meditation – Gedanken beruhigen, zu sich selbst finden

Eine praktische Einführung mit mehreren Methoden

Meditation, richtig praktiziert, hilft uns aus dem Kreislauf unserer Gedanken auszusteigen und in einen Zustand angenehmer, gelöster Wachheit zu gelangen. Dieses „Bei sich selbst-Sein“ entstresst und fördert die Fähigkeit, zu persönlichen Einsichten zu kommen und richtige Entscheidungen zu treffen. Im Seminar praktizieren wir mehrere verschiedene, für jedes Alter durchführbare Meditationsmethoden, um die für Sie wirkungsvollsten herauszufinden. Sie lernen, wie man dabei richtig und zugleich bequem im körperlichen Schwerpunkt sitzt (auf Stuhl oder Boden). Außerdem bekommen Sie wichtige Informationen zum richtigen Verständnis und der Wirkungsweise von Meditation. Bitte tragen Sie Alltagskleidung und bringen Sie sich zwei dicke Decken (zur Sitzerhöhung) sowie Mineralwasser und Schreibzeug mit. Ein Merkblatt wird am Schluss ausgeteilt.

30131

Martin Noll, Dipl.-Soziologe

6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Samstag, 20.01.24, 14.00-18.00 Uhr • 5 UStd.
• 40,- EUR • Anmeldung bis 15. Januar

Die aktive Mittagspause

Meine kleine Auszeit

neu

Wer kennt sie nicht, die aufkommende Müdigkeit nach einem langen Büro-Vormittag. Der Körper schreit nach einem aktiven Ausgleich und der Kopf wünscht sich eine Auszeit. Wie eine wohltuende Mittagspause aussehen könnte, wird hier mittels Atemübungen, Dehnungen und leichten Bewegungsübungen vorgeschlagen und erprobt, so dass am Ende jeder: ein kleines wirksames Programm für die eigene Mittagspause mit nach Hause nehmen kann. Sie erhalten auch individuelle Tipps.

30135

Ute Schleich, Atemtherapeutin nach Ilse Middendorf und Musikerin

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Donnerstag, 12.10.23, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd.
• 20,- EUR • Anmeldung bis 09. Oktober

Wintersportkurse auf dem Feldberg

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

Veranstalter:

Schneesportschule Black Forest Magic,
Feldberg/Freiburg

In der Kursgebühr enthalten:

Jeweils ca. 2,5 bis 4 Stunden Unterricht in der gewählten Sportart

Was Sie noch wissen sollten:

- **Eigene Anreise zum Feldberg**
- **Treffpunkt** (Uhrzeit und Ort) werden direkt von der Schneesportschule mitgeteilt.
- **Liftgebühren** sowie **Gebühren für Leihausrüstungen** sind von den Teilnehmer:innen vor Ort zu entrichten. Es gibt günstige Punktekarten von 5,- bis 10,- EUR pro Tag.
- **Gebühren Leihausrüstungen:**
 - Snowboard- oder Skiset (Stöcke, Skier, Snowboard, Schuhe) 18,- EUR Erwachsene, 15,- EUR Kinder und Jugendliche
 - Langlaufset (Skier, Schuhe, Stöcke) 19,- EUR
 - Langlauf-Skatingset (Skier, Schuhe, Stöcke) 25,- EUR
 - Leihausrüstung für die Schneeschuhwanderung ist kostenfrei.
 - Helme und Skibrillen können ebenfalls vor Ort geliehen werden.
- Erfolgt eine **Abmeldung** nach dem Anmeldeschluss aufgrund von Krankheit, kann die Kursgebühr nicht zurückerstattet werden.
- Bei **Kursausfall** (Wetter oder Schneemangel) gilt jeweils der verbindliche Ersatztermin. Die Teilnehmer:innen werden rechtzeitig von der Schneesportschule über das Verschieben der Kurse benachrichtigt. Die Teilnehmer:innen sind verpflichtet, an den Ersatzterminen teilzunehmen, d.h. eine Abmeldung mit Rückerstattung der Kursgebühr ist auch hier nicht möglich.
- **Jugendliche ab 13 bzw. 14 Jahren** können nur in Begleitung einer volljährigen Person teilnehmen.
- Ihre **Kontaktdaten** werden an den Veranstalter weitergeleitet. Von dort erhalten Sie dann vorzugsweise per E-Mail alle weiteren Detailinformationen zugeschickt.

Geführte Schneeschuhwanderung für Schneefans ab 14 Jahren und Erwachsene

30250

- Sonntag, 21.01.24 • 45,- EUR incl. Leihausrüstung
- Verbindlicher Ersatztermin: 28.01.24
 - Anmeldung bis 12. Januar

30251

- Samstag, 17.02.24 • 45,- EUR incl. Leihausrüstung
- Verbindlicher Ersatztermin: 24.02.24
 - Anmeldung bis 9. Februar

Langlaufkurs klassisch für Einsteiger:innen Für Schneefans ab 14 Jahren und Erwachsene

30252

- Sonntag, 21.01.24 • 51,- EUR
- Verbindlicher Ersatztermin: 28.01.24
 - Anmeldung bis 12. Januar

30253

- Samstag, 17.02.24 • 51,- EUR
- Verbindlicher Ersatztermin: 24.02.24
 - Anmeldung bis 9. Februar

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

30254

- Sonntag, 14.01.24 • 65,- EUR Verbindlicher Ersatztermin: 28.01.24 • Anmeldung bis 8. Januar

30255

- Sonntag, 18.02.24 • 65,- EUR Verbindlicher Ersatztermin: 25.02.24 • Anmeldung bis 9. Februar

Skikurs

Für Einsteiger:innen ab 13 Jahren und Erwachsene

30256

- Sonntag, 21.01.24 • 51,- EUR
- Verbindlicher Ersatztermin: 28.01.24
 - Anmeldung bis 12. Januar

30257

- Samstag, 17.02.24 • 51,- EUR
- Verbindlicher Ersatztermin: 24.02.24
 - Anmeldung bis 9. Februar

Snowboardkurs

Für Einsteiger:innen ab 13 Jahren und Erwachsene

30258

- Sonntag, 21.01.24 • 51,- EUR
- Verbindlicher Ersatztermin: 28.01.24
 - Anmeldung bis 12. Januar

30260

- Samstag, 17.02.24 • 51,- EUR
- Verbindlicher Ersatztermin: 24.02.24
 - Anmeldung bis 9. Februar

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.

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

30220

Karin Posmyk

- 5 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x montags, ab 09.10.23, 19.30-20.30 Uhr • 13 UStd.
- 69,- EUR • Anmeldung bis 04. Oktober

Qi Gong

Das Spiel der 5 Tiere – Wuzhin Daoin – Teil 2 Aufbaukurs

„...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

30221

Karin Posmyk

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x freitags, ab 22.09.23, 10.15-11.30 Uhr • 17 UStd. • 88,- EUR • Anmeldung bis 19. September

Qi Gong Übungstag

Die achtfache Brokatübung

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

30222

Karin Posmyk

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 27.01.24, 10.00-15.30 Uhr (insg. 60 Min. Pause nach Absprache) • 6 UStd. • 35,- EUR • Anmeldung bis 23. Januar

Bewegung | Fitness

Pilates

Für Einsteiger:innen

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 - 10 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x freitags, ab 22.09.23, 15.30-16.30 Uhr • 13 UStd. • 65,- EUR
- Anmeldung bis 19. September

30232

Melina Blessing

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x freitags, ab 22.09.23, 17.00-18.00 Uhr • 13 UStd.
- 65,- EUR • Anmeldung bis 19. September

Bewegen statt schonen

Geschult wird eine natürliche, gesunde Haltung und Bewegung mit den Schwerpunkten Dehnung, Kräftigung und Stabilisation (auch unter Einsatz diverser Kleingeräte). Abwechslungsreiche Körperwahrnehmungsübungen mit sensomotorischen 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 26.09.23, 19.00-20.00 Uhr
- 20 UStd. • 78,- EUR • Anmeldung bis 21. September



Waldbaden – Achtsame Spaziergänge finden Sie auf Seite 42

Weitere **Kurse zur Gymnastik** finden Sie

- unter **Ketsch**, ab Seite 99
- unter **Plankstadt**, ab Seite 108

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 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 09.10.23, 16.45-17.45 Uhr • 16 UStd.
- 87,- EUR • Anmeldung bis 13. September

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 21.09.23, 18.15-19.15 Uhr • 13 UStd.
- 69,- EUR • Anmeldung bis 18. September

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 Haltung Fehlern 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 - 10 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • 10 x donnerstags, ab 21.09.23, 19.30-20.30 Uhr • 13 UStd. • 69,- EUR
- Anmeldung bis 18. September

Prävention | Erkrankungen | Heilmethoden

Rückenschmerzen

neu

Wie entstehen sie und was kann man selbst dagegen tun?

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

Jede:r siebte:r Patient:in in Hausarztpraxen wird wegen Wirbelsäulenbeschwerden behandelt. Dieser hohe Anteil steigt im Internetzeitalter noch weiter an. Dies gilt besonders für Halswirbelsäulenschmerzen (Handynacken). Der „Volkskrankheit“ Rückenschmerzen können schwerwiegende Ursachen zu Grunde liegen, wie z.B. rheumatische Erkrankungen. In der Mehrzahl der Fälle ist die Ursache der Erkrankung aber unspezifisch d.h. verhaltensabhängig und reversibel. Versteht man Rückenschmerzen als eine „Sitzkrankheit“ (nach Brügger), dann erschließt sich die Bedeutung von Eigenübungen sowie der Kraft der Rückenmuskulatur. Rund 80 % aller Rückenschmerzen können durch Krafttraining gebessert oder sogar geheilt werden!

In diesem Vortrag werden deshalb in vielen Bildern Eigenübungen gezeigt und der Aufbau eines strukturierten Krafttrainings dargestellt. Auch die Diagnostik und Therapie schulmedizinischer Verfahren wird diskutiert und besonders die ärztlichen Maßnahmen bildlich dargestellt. Schließlich verhindern eingestreute kleine Bewegungsübungen das Auftreten „neuer Sitzkrankheiten“. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Gelegenheit, dem Referenten Fragen zu stellen.

30301

Referent: Dr. med. Franz Hack, Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin und Chirotherapie, Lobbach

Moderation: Dr. med. Heiner Christian Münch, Facharzt für Urologie i.R., Heidelberg

Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 27.11.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.

- 4,- EUR Abendkasse
- Anmeldung bis 24. November



Quelle: Pixabay



Kneipp und seine Reize

Ein Exkurs zu einer Lebensphilosophie und deren Anwendungsmöglichkeiten

neu

Das Kuren nach Sebastian Kneipp zeigt seit 190 Jahren therapeutisch heilsame Wirkungen und wird in vielen Kurkliniken ergänzend zu modernen medizinischen Erkenntnissen angewandt. Was zeichnet die Kneippschen Anwendungen mit ihren Reizen und 5 Elementen aus? Warum werden in dieser Lehre Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung zusammengebracht? Welche Vorteile für die eigene Gesundheit bietet diese Methode auch im Herbst- und Winteralltag bei der Behandlung akuter oder chronischer Beschwerden? Der Vortrag zeigt, wie das Kneippsche Verfahren, die Hydrotherapie, zur Stabilisierung von Körperfunktionen (Abhärtung) beiträgt, zur Vorbeugung gegen Erkrankungen dient und heute zur Rehabilitation bzw. Regeneration eingesetzt wird. Der Referent ist Kneipp Gesundheitstrainer SKA & Naturheilkunde-Berater DNB® und Mitglied im Kneipp-Bund LV Baden-Württemberg e.V. und Deutschen Naturheilbund e.V.. Es besteht genügend Zeit für Fragen und zum Erfahrungsaustausch.

30311

Hans Christian Schröder

- 12 - 25 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 06.10.23, 18.00-20.00 Uhr • 3 UStd. • 8,- EUR
- Anmeldung bis 04. Oktober

Ansätze der ganzheitlichen Heilung

neu

Ganzheitliche Heilung beschäftigt sich mit der Symbiose von Körper, Geist und Seele als Einheit, um Selbstheilung des Körpers sowie positive Lebensumstände zu ermöglichen. Körperliche Beschwerden werden somit nicht nur auf der körperlichen Ebene betrachtet, sondern dienen als Hinweis auf das seelische Grundthema und die geistige Verfassung eines Menschen. In diesem Seminar werden Grundkenntnisse vermittelt, wie Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden, um Gesundheit und Lebensglück zu erschaffen. Sie erhalten Tipps, wie Sie positiv auf Ihr Leben einwirken können und selbst in der Lage sein können, ihren Körper auf Gesundheit und positive Lebensumstände zu trainieren.

30312

Beate Kuhlmay

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2x donnerstags, ab 19.10.23, 18.00-20.00 Uhr • 5 UStd.
- 30,- EUR • Anmeldung bis 16. Oktober

Erfahrungsbericht Multiple Sklerose

neu

Vortrag und Austausch

Multiple Sklerose gehört zu den Autoimmunerkrankungen und wird als die Krankheit der „Tausend Gesichter“ bezeichnet. Die Diagnose ruft bei vielen Betroffenen Angst und Ungewissheit hervor, wie sich das Leben mit der Erkrankung weiterentwickelt. Ganzheitlich betrachtet hat Multiple Sklerose neben der Körpersymptomatik auch psychosomatische Ursachen, die, wenn sie erkannt sind, einen positiven Einfluss auf die Erkrankung haben können. Der Vortrag zeigt den Weg der selbst betroffenen Rednerin auf, wie man positiv mit der Erkrankung umgehen kann und beschreibt Lösungsansätze neben der Schulmedizin, die die Lebensqualität steigern und die Angst vor der Zukunft lindern können. Es besteht genügend Zeit für Austausch.

30313

Beate Kuhlmay

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 10.10.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 8,- EUR
- Anmeldung bis 05. Oktober

Ein weiteres **Arzt-Patienten-Forum** zum Thema **Stoffwechselerkrankungen** finden sie unter **Plankstadt**, Seite 108

Allergien

neu

Vortrag

Immer mehr Menschen leiden unter Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten. Die Referentin erläutert Hintergründe und mögliche Ursachen, und stellt eine Möglichkeit vor, mit der man seine lästigen Symptome und allergischen Beschwerden überwinden und eine neue Lebensqualität zurückerhalten kann.

30315

Ute Prechtl, Kinesiologin und Gesundheitsmanagement

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 14.11.23, 19.30-21.00 Uhr • 2 UStd.
- 12,- EUR • Anmeldung bis 09. November

Die Augen

Der Spiegel unserer Seele

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

Auch die Ernährung spielt eine große Rolle und wir werden in diesem Workshop Selbst-Hilfe-Augenübungen anwenden, die Ihre Augenfitness erhöhen können.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial und Trinkwasser mit.

30316

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

- 8 - 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 11.10.23, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd.
- 16,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 06. Oktober

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.

30317

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

8 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Mittwoch, 27.09.23, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 19,-
EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 22. September

Energetische Balance

Workshop mit praktischer Anleitung zur Erhöhung der eigenen Lebensenergie sowie für innere Ruhe und Balance

Vortrag mit Übungen

Sie lernen die Geheimnisse und Gesetzmäßigkeiten der Lebensenergie (Prana) kennen, wie Sie die Pranaenergie in Ihrem Körper vermehren können, wie Sie nachhaltig Ihre Gesundheit stärken und dem alltäglichen Stress gelassen begegnen können. Sie lernen, Ihr Energielevel über einfach anzuwendende Atemtechniken zu steigern und Ihre Lebensenergie gezielt zu lenken, mental und auch mit den eigenen Händen. Mit geführten Meditationen zentrieren Sie sich, finden in sich den Ort der inneren Ruhe und können sich so immer wieder in Balance bringen. Das ist ein nachhaltiges Konzept für ein gesundes und harmonisches Leben voller Energie und Lebensfreude.

Sie bekommen ein Skript mit den angewendeten Übungen.

30318

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

8 - 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Samstag, 11.11.23, 13.00-17.00 Uhr • 5 UStd. • 26,- EUR
incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 08. November

Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

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

Vom 11.09. bis 02.10.23 findet die Übungsstunde im Oftersheimer Wald statt. Die Gruppe trifft sich am Schützenhaus in Oftersheim/Trimm Dich Pfad. Ab 09.10.23 findet die Übungsstunde in der Nordstadthalle statt.

Förderung durch die Krankenkassen möglich.

Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

Gruppe 1

30320

Dozent:innenteam

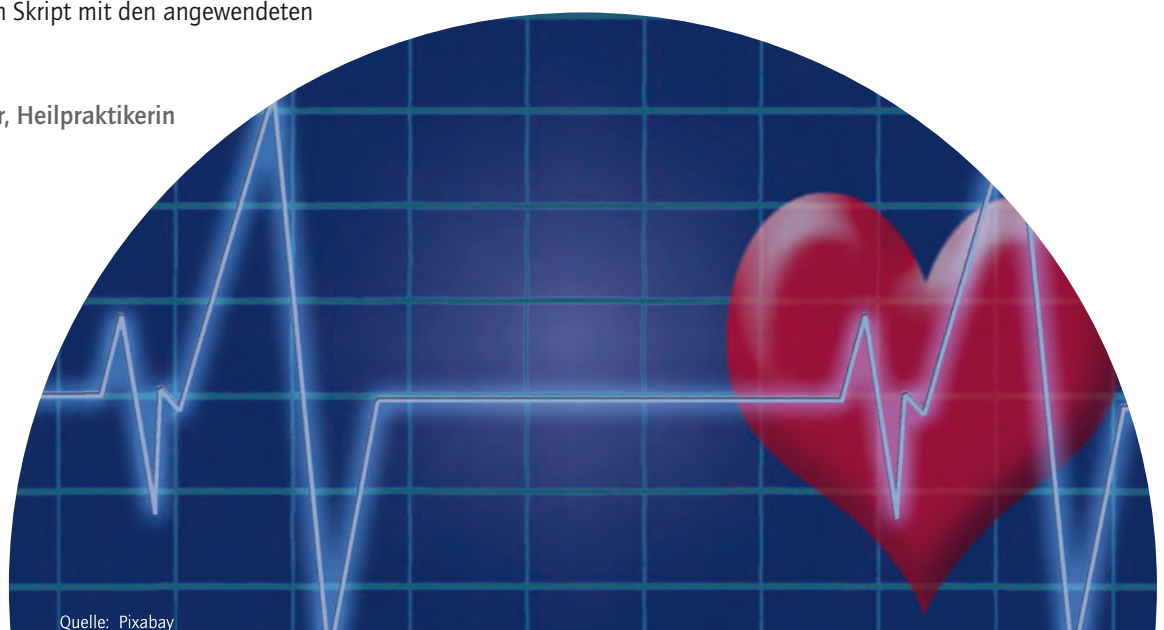
7 - 15 Teilnehmer:innen • Oftersheimer Wald und
Schwetzingen, Nordstadtschule Turnhalle • 12 x montags,
ab 11.09.23, 17.30-18.30 Uhr • 16 UStd. • 61,- EUR
• Anmeldung bis 06. September

Gruppe 2

30321

Dozent:innenteam

7 - 15 Teilnehmer:innen • Oftersheimer Wald und
Schwetzingen, Nordstadtschule Turnhalle • 12 x montags,
ab 11.09.23, 17.30-18.30 Uhr • 16 UStd. • 61,- EUR
• Anmeldung bis 06. September



Quelle: Pixabay

Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

Ärztliche Betreuung: Dr. med. Andreas Reinicke und Dr. med. Harald Wiese
Dieser Kurs findet ausschließlich in der Nordstadthalle statt.

Fortsetzungskurs Gruppe 1

30322

Dozent:innenteam

7 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Nordstadtschule Turnhalle • 7 x montags, ab 11.12.23, 17.30-18.30 Uhr
• 8 UStd. • 36,- EUR • Anmeldung bis 06. Dezember

Fortsetzungskurs Gruppe 2

30323

Dozent:innenteam

7 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Nordstadtschule Turnhalle • 7 x montags, ab 11.12.23, 17.30-18.30 Uhr
• 8 UStd. • 36,- EUR • Anmeldung bis 06. Dezember

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, 06.09., 25.10., 08.11., 13.12. 2023, 03.01. und 07.02.2024, jeweils 19.00-20.30 Uhr • Eintritt frei

Letzte Hilfe

Die „Letzte Hilfe“ Kurse sind ein Angebot für interessierte Bürger:innen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen.

Sie vermitteln, was Sie für Nahestehende am Ende des Lebens tun können und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden.

Die Themen:

1. Sterben ist ein Teil des Lebens
2. Vorsorgen und Entscheiden
3. Leiden lindern
4. Abschied nehmen vom Leben

Weitere Informationen bei der Hospizgemeinschaft Schwetzingen, Telefon 06202-4091009 oder E-Mail hospizgemeinschaft@web.de.

30636

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

Schwetzingen, Gustav-Adolf-Haus; EG; Vortragsraum

- Mittwoch, 27.09.23, 17.00-21.00 Uhr • 5 UStd.
- 20,- EUR Die Kursgebühr ist direkt bei der Kursleiterin zu entrichten. • Anmeldung dienstags und donnerstags von 9.00 -12.00 Uhr und mittwochs von 15.00-18.00 Uhr telefonisch: 06202 4091009 oder E-Mail: hospizgemeinschaft@web.de • Anmeldung bis 22. September

30637

Tatjana Hartmann-Odemer

Schwetzingen, Gustav-Adolf-Haus; EG; Vortragsraum

- Mittwoch, 13.12.23, 17.00-21.00 Uhr • 5 UStd.
- 20,- EUR Die Kursgebühr ist direkt bei der Kursleiterin zu entrichten. • Anmeldung dienstags und donnerstags von 9.00 -12.00 Uhr und mittwochs von 15.00-18.00 Uhr telefonisch: 06202 4091009 oder E-Mail: hospizgemeinschaft@web.de • Anmeldung bis 08. Dezember



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.

G
R
U
N
D
S
T
U
F
E

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.

M
I
T
T
E
L
S
T
U
F
E

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.

O
B
E
R
S
T
U
F
E

VHS-Sprachenschule

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Das Kurssystem der vhs-Sprachenschule an der Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e.V. orientiert sich an den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben an einem Raster von sechs international vergleichbaren Stufen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Stufe erreichen können.

In vielen Sprachen können Sie die einzelnen Lernstufen mit einer international anerkannten Prüfung abschließen.

Ihre im Rahmen der GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.

Fachliche Beratung

Die vhs-Sprachenschule bietet Ihnen einen kostenlosen Informations- und Beratungsservice an. Erfahrene Dozent:innen unterstützen Sie bei der Wahl des „richtigen“ Kurses. An unseren Info-Abenden erfahren Sie, welcher Kurs Ihren Zielen und Wünschen entspricht. Mit einem kurzen schriftlichen Einstufungstest können Sie Ihren Kenntnisstand überprüfen, und erhalten nach Abschluss des Tests eine individuelle Einstufungsberatung. Die Teilnahme am schriftlichen Test ist freiwillig und kostenlos.

Info-Abende mit Einstufungstests werden für folgende Sprachen angeboten:

- Englisch, siehe Seite 67,
- Französisch, siehe Seite 71
- Italienisch, siehe Seite 73
- Spanisch, siehe Seite 76

Interessante Themenkurse finden Sie in den Sprachen

- Englisch, Seite 70
- Italienisch, Seite 75 und
- Spanisch, Seite 77

Arabisch

Arabisch – Grundstufe A1.1



Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

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 über dies Einblicke in die arabische Kultur.

Lehrbuch: Salam! neu, Arabisch für Anfänger, ab L 1 (Klett Verlag)


40120

Fatma El Sayed Ahmed

6 - 9 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, Hebel-Gymnasium • 12 x donnerstags, ab 21.09.23, 18.00-19.30 Uhr • 24 UStd. • 105,- EUR



| Gebührenordnung VHS-Sprachenschule | | | | |
|---|----------------|--------|---|--------|
| Teilnehmer:innen | reguläre Kurse | | Fortsetzungskurse innerhalb des Semesters | |
| | Termine | Gebühr | Termine | Gebühr |
| ab 10 | 15 | 105 € | - | - |
| 6-9 | 12 | 105 € | 3 | 26 € |
|  vhespresso – klein, stark, gut Intensive Kurse in der Kleingruppe | | | | |
| 5 | 10 | 105 € | 5 | 53 € |
| 4 | 7 | 105 € | 7 | 105 € |
| 3 | 5 | 105 € | 5 | 105 € |

Chinesisch

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 14 (Hefei Huang Verlag)

40222

Pang Li

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 18.09.23, 17.30-19.00 Uhr • 24 UStd.
- 105,- EUR

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:innen. Aussiedler:innen erhalten einen Berechtigungsschein für die Kursteilnahme vom Bundesverwaltungsamt, Ausländer:innen von der Ausländerbehörde.

Es können auch Personen, die bereits länger in Deutschland leben, zum Kursbesuch zugelassen werden. Der Antrag auf Zulassung kann direkt beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gestellt werden. Wir sind bei der Antragstellung gerne behilflich.

Der Integrationskurs umfasst 600 Unterrichtsstunden und ist gegliedert in 6 Kurse zu je 100 Unterrichtsstunden. Nach regelmäßiger Teilnahme wird die Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ abgelegt. Im Anschluss an den Sprachkurs findet der Orientierungskurs „Leben in Deutschland“ mit 100 UStd. statt. Interessenten, die bereits über Deutschkenntnisse verfügen, werden entsprechend ihrer Fähigkeiten in ein Kursmodul eingestuft. Die Vorkenntnisse werden mit einem Einstufungstest ermittelt.

Der Kostenbeitrag für Ausländer:innen beträgt 2,29 Euro pro Unterrichtsstunde, für Aussiedler:innen und deren Familienangehörige entfällt die Teilnahmegebühr. Sozialhilfe- und ALG II-Leistungsempfänger:innen können auf Antrag von den Kosten befreit werden.

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des BAMF (www.bamf.de)

Beratung und Anmeldung:

Yana Rivkind, Telefon 06202 2095-26

Persönliche Beratung und Einstufungstest nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung.

Englisch

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 66

Info-Abend Englisch mit Einstufungstest

Die Wahl des richtigen Kurses ist mitentscheidend 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.

40620

Annette Kurz

Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 13.09.23, 18.00-20.30 Uhr • 3 UStd. • Eintritt frei

Die Sprachkenntnisse auffrischen und gleichzeitig etwas über Land und Leute erfahren?

Dazu haben wir einen speziellen Kompaktkurs für Fortgeschrittene mit regionalem Schwerpunkt konzipiert

Sláinte – Let's go to Ireland – Mittelstufe A2/B1

neu

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Viel Regen, grüne Wiesen, Irish Folk und St. Patrick's Day – das alles verbindet wir mit Irland. Darauf, aber auch auf die Geschichte der Insel, kulinarische Besonderheiten und den Humor ihrer Bewohner wird dieser Kurs eingehen. Hinzu kommen Wortschatz- und Grammatikübungen, die kombiniert mit landestypischen Getränken gar nicht mal so trocken sein müssen. Folgen Sie unserer Dozentin, die sechs Jahre in Irland gelebt hat und TEFL (Teaching English as a Foreign Language) zertifiziert ist, auf die grüne Insel und frischen Sie dabei ganz beiläufig Ihre Englischkenntnisse auf.

40621

Andrea Schmidt

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x samstags, ab 11.11.23, 13.00-16.15 Uhr (incl. 15 Min. Pause) • 16 UStd. • 97,- EUR incl. Lehrmaterial

Englisch – Grundstufe A1.1

neu

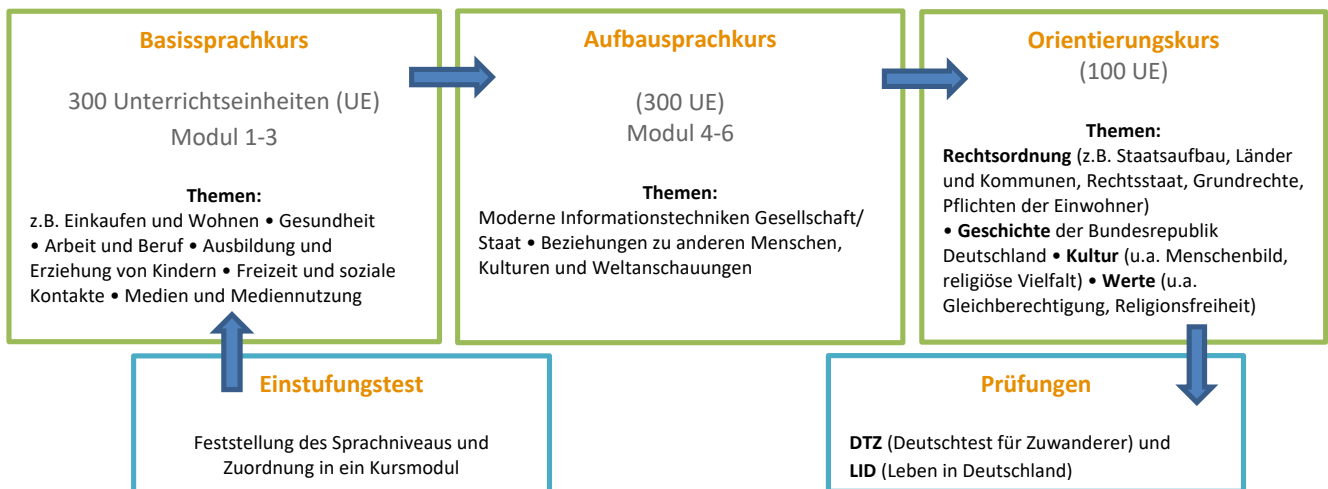
Für Teilnehmer:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen Sie lernen in einer entspannten Atmosphäre Englisch zu reden und zu verstehen. Im Vordergrund steht der Spaß am Sprachenlernen und das Interesse an der englischen Kultur. Lehrbuch: Great! A1, 2nd edition, ab L 1 (Klett Verlag)

40622

Birgit Baumann-Stephan, M.A.

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium

Aufbau der Integrationskurse



Einstufungstest

Alle Teilnehmenden müssen vor Beginn des Kurses einen Einstufungstest absolvieren. Anhand der Testergebnisse wird die jeweilige Person einem bestimmten Kursmodul zugeordnet. Gegebenenfalls wird der Besuch eines speziellen Integrationskurses empfohlen.

Ziel des Kurses

ist es, die Integration und gesellschaftliche Teilhabe von Zuwanderer:innen zu fördern. Dies wird erreicht durch

- einen **Sprachkurs** (Basis – und Aufbaukurs) mit insgesamt 600 UE (1 UE = 45 Minuten) und
- den **Orientierungskurs** mit 100 UE.

Im Sprachkurs erlernen die Teilnehmenden die deutsche Sprache bis zum Niveau B1 des **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER)**. Hierdurch können sie sich im Alltag zurechtfinden und selbst verständigen. Im Orientierungskurs erhalten die Teilnehmenden Kenntnisse zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur Deutschlands. Außerdem erfahren sie im Orientierungskurs, welche Werte in Deutschland besonders wichtig sind.

Abschlusstests

Der Sprachkurs schließt mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab, der Orientierungskurs mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD). Teilnehmende, die beide Tests erfolgreich bestanden haben, erhalten das „Zertifikat Integrationskurs“. Wer den Sprachtest trotz ordnungsgemäßer Kursteilnahme nicht besteht, kann maximal 300 Unterrichtsstunden des Sprachkurses wiederholen und erneut kostenlos am Abschlusstest teilnehmen.

Berechtigt zur Teilnahme sind:

- alle Spätaussiedler:innen und neu zugewanderte Menschen mit auf Dauer angelegtem Aufenthaltsstatus,
- Ausländer:innen, die bereits länger in Deutschland leben, Unionsbürger:innen sowie besonders integrationsbedürftige Deutsche (auf Antrag - im Rahmen verfügbarer Kursplätze),
- Asylbewerber:innen mit guter Bleibeperspektive, Geduldete mit einer Aufenthaltserlaubnis nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Inhaber:innen einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG.

Verpflichtet zur Teilnahme sind:

- neu zugewanderte Menschen, die sich nicht auf einfache Art in deutscher Sprache mündlich verständigen können bzw. die noch nicht über ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen,
- Ausländer:innen, die besonders integrationsbedürftig sind und von der Ausländerbehörde zur Teilnahme aufgefordert werden,
- Ausländer:innen, die Leistungen nach SGB II beziehen und von den Trägern der Grundsicherung zur Teilnahme aufgefordert werden,
- seit 01.01.2017 können auch Asylbewerber:innen mit guter Bleibeperspektive, Geduldete mit einer Aufenthaltserlaubnis nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Inhaber:innen einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG durch die Träger der Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz zu einem Integrationskurs verpflichtet werden.

- 12 x montags, ab 09.10.23, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd.
- 105,- EUR

Englisch – Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen
Grundkenntnisse der englischen Sprache werden durch Landeskundeinformationen ergänzt und in einer entspannten Atmosphäre vermittelt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Sprech- und Hörverständnisübungen, mit dem Ziel, Alltagssituationen bewältigen zu können.

Lehrbuch: Great! A1, 2nd edition, ab L 7 (Klett Verlag)

40623

Tzu-Yung Niehl, Ph. D.

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x dienstags, ab 26.09.23, 19.00-20.30 Uhr • 24 UStd. • 105,- EUR

Englisch – Refresher Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger:innen

Für viele ist Englisch zur ‚lingua franca‘ geworden, denn wir brauchen es immer häufiger im Beruf und weil wir mit Verwandten und Freunden im englischsprachigen Raum kommunizieren möchten.

Dieser Kurs eignet sich für alle, die ihr eingerostetes Englisch wieder auffrischen möchten und Spaß daran haben, wieder in die Sprache einzutauchen. Der Schwerpunkt liegt darauf, ins angstfreie Sprechen zu kommen und Hörverstehen zu üben.

Lehrbuch: Great! A2, 2nd edition, ab L 1 (Klett Verlag)

40624

Birgit Baumann-Stephan, M.A.

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x montags, ab 09.10.23, 17.00-18.30 Uhr • 24 UStd.
- 105,- EUR

Englisch – Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Grundkenntnisse der englischen Sprache werden durch Landeskunde-Elemente ergänzt und in einer entspannten Atmosphäre vermittelt, so dass Sie sich in Alltagssituationen verständigen können.

Lehrbuch: Great! A2, 2nd edition, ab L 3 (Klett Verlag)

40625

Anne-Françoise Graham

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x dienstags, ab 19.09.23, 18.00-19.30 Uhr • 24 UStd.
- 107,- EUR incl. Kopien

Englisch-Sprachkurse, speziell für Senior:innen, finden Sie unter Aktive Senior:innen, Seite 26

Englisch – Grundstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Der ideale Kurs für alle, die Freude an der englischen Sprache haben und sich Schritt für Schritt Niveaustufe B1 annähern möchten. Geeignet auch für alle, 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: Great! B1, 2nd edition, ab L 1 (Klett Verlag)

40626

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 15 x montags, ab 18.09.23, 18.30-20.00 Uhr
- 30 UStd. • 105,- EUR

Englisch – Mittelstufe B1.2 Conversation and (some) grammar

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse praktisch anwenden? Hier erhalten Sie die Gelegenheit, über die unterschiedlichsten Themen zu sprechen, kleine Lektüren zu lesen und Redewendungen einzuüben.

Grammatik wird bei Bedarf wiederholt.

Freies Unterrichtsmaterial

40627

Meinhard Saremba

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x freitags, ab 20.10.23, 10.30-12.00 Uhr • 16 UStd.

• 75,- EUR

Crash Course:

Refresh your English – Mittelstufe B1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

You learned English in the past but have not used it in a while? Then this crash course is for you!

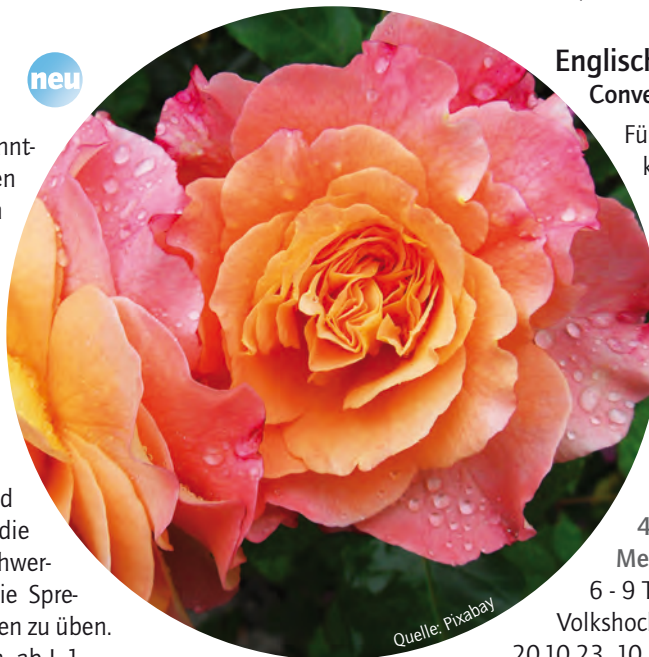
We will refresh all four language skills: reading, writing, speaking and listening in just two weeks. In this intensive English course we will practise everyday English on a B1/B1+ level. Please only register for this course if you get a B1 result on this test: <https://www.cambridgeenglish.org/ch/de/test-your-english/general-english/>

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

40628

Annemarie Hezel

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 Termine, Freitag, 22. und 29.09., jeweils 16.30-19.45 Uhr, Samstag, 23. und 30.09.23, jeweils 9.00-12.15 Uhr (incl. 15 Min. Pause) • 16 UStd. • 92,- EUR



neu

Englisch – Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen
Dieser Kurs ist speziell für alle gedacht, die ihre Englischkenntnisse regelmäßig trainieren 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. Erleben Sie einen neuen Umgang mit der Sprache in einer stressfreien und angenehmen Atmosphäre.
Lehrbuch: Great! B2, 2nd edition, ab L 1 (Klett Verlag)

40629

Anne-Françoise Graham

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 22.09.23, 9.00-10.30 Uhr • 24 UStd.
- 107,- EUR incl. Kopien

Englisch – Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen und Wieder-einsteiger:innen
Geeignet ist der Kurs für alle, 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.
Lehrbuch: Great! B2, 2nd edition, ab L 3 (Klett Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40630

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium • 15 x montags, ab 18.09.23, 17.00-18.30 Uhr
- 30 UStd. • 105,- 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 14 (Klett Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40631

Gabriele Pröbster

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 21.09.23, 10.15-11.45 Uhr
- 24 UStd. • 108,- EUR incl. Kopien

English Conversation: Course no.1 – Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen
What's the point of learning a foreign language? Communication! Come and join our friendly group where topical issues are being discussed (from news items to general topics) - and some structural points revised, if and when necessary. You will lose your fear of speaking...

Freies Unterrichtsmaterial

40632

Annette Kurz

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 19.09.23, 9.30-11.00 Uhr • 30 UStd.
- 105,- EUR

Den Kurs **Sprachen lernen mit Smartphone-Unterstützung** finden Sie auf Seite 82

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 with variations according to participants' interests.
Freies Unterrichtsmaterial

40633

Annette Kurz

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 19.09.23, 11.15-12.45 Uhr • 30 UStd.
- 105,- 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)

40634

Greg Ballinger

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • 12 x samstags, ab 23.09.23, 9.15-11.45 Uhr • 36 UStd. • 170,- EUR



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

Let's Talk – English Discussion Club – C1

neu

Für Teilnehmer:innen mit sehr guten Vorkenntnissen

Let's Talk - this course is all about conversing, discussing and exchanging thoughts, ideas and arguments. Topics will be chosen from the participants' backgrounds and activities and can vary between current affairs, travelling, psychology and ... any day to day topic, really. The course combines a debating class with a relaxed get-together once a week. In the first meeting we are going to get to know each other in order to find out where our interests are going to lead us. Participants are welcome to bring their own topics and ideas for discussion. Freies Unterrichtsmaterial

40635

Andrea Schmidt

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 15 x mittwochs, ab 04.10.23, 19.00-20.30 Uhr
- 30 UStd. • 107,- EUR incl. Kopien

Französisch für Reisende – Grundstufe A1.1

neu

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

Reisen Sie gerne und möchten die französische Sprache und Frankreich, dieses vielseitige Land mit seinen netten Menschen näher kennenlernen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie!

Ohne zu tief in die Grammatik einzusteigen, lernen Sie ganzheitlich wichtige Sprachstrukturen aus verschiedenen praktischen Lebensbereichen kennen und können sich bald in der Fremdsprache verständigen.

Lehrbuch: On y va A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Aktualisierte Ausgabe, ab L 1 (Hueber Verlag)

40821

Simone Geiß

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 21.09.23, 18.00-19.30 Uhr
- 24 UStd. • 107,- EUR incl. Kopien



Quelle: Pixabay

Französisch – Grundstufe A 1.2

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 7 (Hueber Verlag)

40822

Marion Brenner Miguel

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x mittwochs, ab 20.09.23, 18.15-19.45 Uhr
- 24 UStd. • 105,- 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 Central Kino Ketsch e.V., Enderlestr. 24a, 68775 Ketsch, Telefon und Programm-ansage: 06202 - 92 96 757

Französisch

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 66

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.

40820

Petra Wolfrum

Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 13.09.23, 18.00-20.30 Uhr • 3 UStd. • Eintritt frei

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 7 (Hueber Verlag)

40823

Marion Brenner Miguel

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 18.09.23, 10.00-11.30 Uhr • 24 UStd.
- 105,- EUR

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 5/6 (Hueber Verlag)

40825

Marion Brenner Miguel

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 21.09.23, 18.15-19.45 Uhr
- 24 UStd. • 105,- EUR

Französisch-Sprachkurse, speziell für Senior:innen,
 finden Sie unter **Aktive Senior:innen**, Seite 28

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

Cäcilia Heger

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 15 x mittwochs, ab 20.09.23, 18.00-19.30 Uhr • 30 UStd. • 105,- EUR

Französisch Mittelstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
 Die französische Sprache ist Ihnen nicht ganz fremd und Sie
 suchen einen sanften (Wieder)Einstieg? Dann sind Sie hier
 richtig. In diesem Kurs erarbeiten Sie sich peu à peu die Grund-
 lagen und Themen der Niveaustufe B1. Bei Bedarf werden
 Grammatik und Inhalte aus A2 wiederholt und gefestigt.
 Lehrbuch: On y va B1, Aktualisierte Ausgabe, Lehr- und Arbeits-
 buch, ab L 6 (Hueber Verlag)

40830

Petra Wolfrum

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x montags, ab 18.09.23, 17.45-19.15 Uhr • 24 UStd.
- 106,- EUR incl. Kopien

Révision de français – Mittelstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
 In netter Runde sprechen wir über unterschiedliche Themen des
 Alltags, lesen kleine Texte und trainieren Hörverstehen sowie
 Aussprache. Bei Bedarf werden Grammatikstrukturen wieder-
 holt und vertieft.

Freies Unterrichtsmaterial

40831

Petra Wolfrum

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x dienstags, ab 19.09.23, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd.
- 107,- EUR incl. Kopien

Einen **Vortrag über Korsika** finden Sie unter **Plankstadt**,
 Seite 107

Révision de français le matin – Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
 Sie möchten Ihre bereits erworbenen Kenntnisse auffrischen
 und festigen? In diesem Kurs üben Sie in entspannter Atmo-
 sphäre den freien Umgang mit der gesprochenen Sprache und
 trainieren Hör- und Leseverstehen.

Freies Unterrichtsmaterial

40832

Petra Wolfrum

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 20.09.23, 10.15-11.45 Uhr
- 30 UStd. • 107,- EUR incl. Kopien

Den Kurs **Sprachen lernen mit Smartphone-Unterstützung**
 finden Sie auf Seite 82



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

Französisch – Mittelstufe B2.1

Prenons la parole!

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

40833

Petra Wolfrum

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 22.09.23, 8.45-10.15 Uhr • 24 UStd.
- 107,- 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 einkehren, 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 ihrer Ursprache.

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

41320

Reinhold Weber

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 09.11.23, 17.30-19.00 Uhr
- 24 UStd. • 107,- EUR incl. Kopien



Quelle: Pixabay

Italienisch

Informationen zum Gebührensystem in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 66

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.

40920

Sigrid Haufe

Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 13.09.23, 18.00-20.30 Uhr • 3 UStd. • Eintritt frei

Die Sprachkenntnisse auffrischen und gleichzeitig etwas über Land und Leute erfahren?

Dazu haben wir einen speziellen Kompaktkurs für Fortgeschrittene mit regionalem Schwerpunkt konzipiert

In giro per l'italia – Grundstufe A2

neu

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
 Auf einer Reise durch Italien lernen Sie die Kultur, die Landschaften und die Spezialitäten der Regionen Friauli, Umbria, Puglia und Sicilia kennen. Dabei werden wir uns an die Vielfältigkeit der Natur, der Sprache und Musik dieser Regionen annähern. Im Fokus des Kurses steht der Wortschatz. Grammatik wird ausschließlich in Bezug auf Kontext bzw. mündlichen Gebrauch besprochen.
 Freies Unterrichtsmaterial

40921

Tatiana Carletti

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x samstags, ab 11.11.23, 10.00-13.15 Uhr (incl. 15 Min. Pause) • 16 UStd. • 92,- EUR

Italienisch – Grundstufe A1.1

neu

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse
 In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse der italienischen Sprache, um sich im Alltag ausdrücken zu können. Außerdem erfahren Sie einiges über Bräuche, Traditionen sowie Geschichte und Kultur Italiens. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Ti aspettiamo!

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L1 (Hueber Verlag)

40922

Andrea Alexandra Carpio

10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium • 15 x dienstags, ab 19.09.23, 18.00-19.30 Uhr • 30 UStd. • 105,- EUR

Italienisch – Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen
Sie verfügen bereits über einige Italienisch-Kenntnisse (etwa Niveau A1.1)? Sie sind also in der Lage, grundlegende Informationen über sich zu geben und andere danach zu fragen, in Restaurants zu bestellen, über Freizeit-Aktivitäten zu sprechen und ein Hotelzimmer zu buchen? In diesem Kurs lernen Sie, Orte, Wege und Fotos zu beschreiben sowie über Gewohnheiten, Ereignisse und Erlebnisse zu sprechen – um die wichtigsten Inhalte zu nennen. Am Ende des Kurses hören wir wie gewohnt einige italienische „canzone“. Andiamo - a presto

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

40923

Markus Tischer

10 - 15 Teilnehmer:innen
• Schwetzingen, Volkshochschule • 15 x montags, ab 18.09.23, 18.15-19.45 Uhr • 30 UStd. • 106,- EUR incl. Kopien

Italienisch – Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen (Der Kenntnisstand der Lektionen 1-6 sollte vorhanden sein.)

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 7 (Hueber Verlag)

40924

Sabine Natalizia-Gutekunst

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 12 x freitags, ab 29.09.23, 11.00-12.30 Uhr • 24 UStd. • 109,- EUR incl. Kopien

Italienisch – Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Die italienische Sprache ist keine ferne und unbekannte Welt mehr für Sie, sondern ein Land, in dem es noch viel zu entdecken gibt... Mit diesem Kurs festigen Sie die Grundlagen der Sprache, üben die grammatikalischen Strukturen, die unabdingbar sind, um sich zu verständigen, und haben ein neues Ziel vor Augen: den Abschluss der Stufe A1, um im nächsten Semester die Stufe

A2 zu beginnen! Benvenuti!

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 8/9 (Hueber Verlag)

40925

Valeria Monachesi-Meenenga

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium • 12 x montags, ab 09.10.23, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd. • 107,- EUR incl. Kopien

Einen Vortrag über Brescia finden Sie auf Seite 44

Italienisch am Vormittag – Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Ein Italienischkurs für alle Lerner auf A2-Niveau. Bei Bedarf werden auch Grammatikkapitel des ersten Buches (Nuovo Espresso 1) wiederholt und vertieft. Außerdem lernen Sie typische Alltagssituationen (im Restaurant, Hotel, beim Einkauf...) zu bewältigen. Zusätzlich erfahren Sie einiges über Land und Leute.

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 3 (Hueber Verlag)

40926

Sabine Natalizia-Gutekunst

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 12 x freitags, ab 22.09.23, 9.15-10.45 Uhr • 24 UStd. • 109,- EUR incl. Kopien



Quelle: Pixabay

Italienisch – Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Ein Italienischkurs auf Niveau A2 für alle, 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, in Urlaubs- und Alltagssituationen zu kommunizieren, 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 4 (Hueber Verlag)

40927

Sabine Natalizia-Gutekunst

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium • 12 x donnerstags, ab 05.10.23, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd. • 109,- 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 Niveaustufe 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 9 (Hueber Verlag)

40928

Sabine Natalizia-Gutekunst

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 21.09.23, 10.30-12.00 Uhr
- 24 UStd. • 109,- 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.

40930

Sigrid Haufe

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 15 x donnerstags, ab 21.09.23, 10.30-12.00 Uhr
- 30 UStd. • 105,- EUR

L'appetito vien mangiando – Redensarten und Sprichwörter rund ums Essen neu

Der Appetit kommt beim Essen. Und die Italiener:innen sind tüchtige Esser: sie kochen gut und sie essen gerne. Diese Vorliebe spiegelt sich auch in der italienischen Sprache wider: man nimmt gerne Bezug auf Essen und Nahrungsmittel, um Vergleiche zu machen, Sprichwörter zu prägen und Ideen zu vermitteln.

Der Vortrag ist eine lustige Präsentation mit einer Reihe von Beispielen aus der Alltagssprache, in einer Mischung aus Information und Sprachlehre und - mit der aktiven Teilnahme des Publikums, das die Bedeutung der Ausdrücke erraten und ähnliche Ausdrücke in der eigenen Sprache suchen darf.

Nach dem Vortrag wird ein kleines italienisches Buffet angeboten. Denn: L'appetito vien mangiando!

40931

Ivana Nolli-Meyer

- 12 - 40 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 10.11.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 15,- EUR incl. Häppchen und Getränk
- Anmeldung bis 07. November



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 3 A, Standardausgabe, ab L 5 (Doitsu-Center – der Sauseschritt-Verlag)

41021

Yukako Takeshima-Recker

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x montags, ab 25.09.23, 17.30-19.00 Uhr • 24 UStd.
- 105,- EUR

Kroatisch

Kroatisch – Grundstufe A1.1 neu

Für Teilnehmer:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Sie lernen elementare Redewendungen sowie Wortschatz für Begegnungen im Urlaub, üben sich im Hörverstehen und machen sich vertraut mit ersten grammatischen Grundlagen.

Ergänzend erhalten Sie Informationen zu Land und Leuten.

Lehrbuch: Kroatisch lernen?

Nema problema! Band 1, ab L 1 (Joachim Hubig Verlag)

42120

Katarina Ivkovic

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium • 12 x donnerstags, ab 21.09.23, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd. • 105,- EUR

Neugriechisch

Neugriechisch – Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

Ein Kurs für alle, die Griechisch lernen wollen, mit Schwerpunkt auf dem Verstehen und Sprechen.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

41220

Emmanouel Emmanouilidis

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium • 15 x donnerstags, ab 28.09.23, 19.30-21.00 Uhr
- 30 UStd. • 105,- 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 28.09.23, 18.00-19.30 Uhr
- 24 UStd. • 105,- EUR

Polnisch

Polnisch

Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen und Wieder-einsteiger:innen

Dzien Dobry! Lernen Sie nicht nur die Grundlagen der Grammatik, sondern auch Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen der deutschen und polnischen Kultur und Lebensweise kennen, verstehen und vielleicht sogar schätzen. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, sich und andere vorzustellen, über Berufe und Freunde zu sprechen und sich im Alltag zurechtzufinden.

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

41720

Anna Dobiasz

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x dienstags, ab 26.09.23, 18.30-20.00 Uhr
- 24 UStd. • 105,- EUR

Russisch

Russisch – Grundstufe A1.1



Für Teilnehmer:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
In diesem Kurs erlernen Sie in kürzester Zeit das kyrillische Alphabet und elementare Redewendungen. Sie üben das Lesen, Schreiben und vor allem Sprechen. Darüberhinaus gibt es Informationen über die russische Kultur, Land und Leute.

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

41921

Vesna Ganns

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x montags, ab 09.10.23, 18.00-19.30 Uhr • 24 UStd.
- 125,- EUR

Russisch – Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen
Die bereits erworbenen Grundkenntnisse der russischen Sprache werden systematisch weiter aufgebaut, die grammatische Strukturen erweitert. Im Kurs verfeinern Sie weiter Ihre Aussprache und verbessern den Redefluss. Durch zahlreiche mündliche Übungen stärken Sie Ihr Selbstvertrauen in der Kommunikation.

Lehrbuch: MOCT 1 A1-A2, Russisch für Anfänger, ab L 7 (Klett Verlag)

41922

Vesna Ganns

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 21.09.23, 19.30-21.00 Uhr
- 24 UStd. • 125,- EUR

Russisch – Mittelstufe – 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 8 (Verlag Berger)

41923

Vesna Ganns

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 21.09.23, 18.00-19.30 Uhr
- 24 UStd. • 125,- EUR

Spanisch

Informationen zum Gebührensystem in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 66

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.

42220

Cecilia Spannaus

- Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 13.09.23, 18.00-20.30 Uhr • 3 UStd. • Eintritt frei

Die Sprachkenntnisse auffrischen und gleichzeitig etwas über Land und Leute erfahren?

Dazu haben wir einen speziellen Kompaktkurs für Fortgeschrittene mit regionalem Schwerpunkt konzipiert

Reise nach Andalusien – Viaje a Andalucía – Mittelstufe A2/B1 neu

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
Kommen Sie mit auf eine sprachliche Entdeckungstour nach Andalusien und üben dabei Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz mit Spaß und Erfindungsgeist. Unsere Dozentin, eine gebürtige Andalusierin, führt Sie ein in die Geschichte und Gastronomie, die Kunst, Musik und den Tanz dieser Region, die von verschiedenen Kulturen (Römer, Araber, Juden, Katholiken und Tartessos) geprägt wurde. Ein Schwerpunkt liegt auf Pretérito imperfecto e indefinido, Präpositionen und Pronomen. Freies Unterrichtsmaterial

42221

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x samstags, ab 11.11.23, 9.30-12.45 Uhr • 16 UStd.
- 95,- EUR incl. Kopien

Den Vortrag in spanischer Sprache
Buen Camino – Jakobsweg 2024 finden Sie auf Seite 45

Spanisch für den Urlaub – Grundstufe A1 neu

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse
Wir bieten einen innovativen Kompaktkurs in lockerer Atmosphäre mit dem Ziel, Ihnen eine kompetente und selbständige Verwendung der Sprache zu ermöglichen: Tapas in einer Bar bestellen, die Öffnungszeiten oder den Weg erfragen, „Small-Talk“ u.a.. Sie erleben Land, Leute und Kultur viel direkter und intensiver, wenn Sie ein wenig Spanisch sprechen. In diesem praxisnahen Kurs erhalten Sie einen kompakten und unterhaltsamen Einstieg in Sprache und Kultur Spaniens. Freies Unterrichtsmaterial

42222

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 5 - 8 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • 4 Termine: Montag, 30.10., Dienstag, 31.10., Donnerstag, 02.11. und Freitag, 03.11.23 jeweils 9.00-12.15 Uhr (incl. 15 Min. Pause)
- 16 UStd. • 95,- EUR incl. Kopien

Hola – Spanisch Grundstufe A1.1 neu

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse
Wann nimmt man sich mal die Zeit, eine Sprache ohne Stress zu lernen? Genau, viel zu selten! Wir bieten einen innovativen Kurs in lockerer Atmosphäre mit dem Ziel, Ihnen eine kompetente und selbständige Verwendung der spanischen Sprache zu ermöglichen. Lernen Sie mit Spaß, Tipps und Tricks. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab L 1 (Klett Verlag)

42223

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x freitags, ab 06.10.23, 16.30-18.00 Uhr • 30 UStd.
- 105,- EUR

Onlinekurs neu

42224

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • 12 x montags, ab 09.10.23, 20.15-21.45 Uhr • 24 UStd.
- 105,- 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 Ihren nächsten Urlaub in Spanien oder Südamerika optimal vorbereiten möchten.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 8 (Klett Verlag)

42225

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x mittwochs, ab 20.09.23, 18.00-19.30 Uhr
- 24 UStd. • 105,- EUR

Onlinekurs: Spanisch A1.2 neu

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
Wann nimmt man sich mal die Zeit, eine Sprache ohne Stress zu lernen? Genau, viel zu selten! Wir bieten einen innovativen Kurs in lockerer Atmosphäre mit dem Ziel, Ihnen eine kompetente und selbständige Verwendung der spanischen Sprache zu ermöglichen. Erlernen Sie die spanische Sprache mit Spaß, Tipps und Tricks in einer sympatischen Gruppe und ganz bequem von zu Hause aus.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 8 (Klett Verlag)

42226

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • 12 x montags, ab 09.10.23, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd. • 105,- EUR



Quelle: Pixabay

Spanisch für Aufgeschlossene – Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
Freies Unterrichtsmaterial

42227

Silvia Abúndez

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 22.09.23, 20.00-21.30 Uhr • 24 UStd.
- 105,- EUR

Spanisch Auffrischkurs – Mittelstufe B2.1

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

42228

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 05.10.23, 10.15-11.45 Uhr
- 24 UStd. • 105,- 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.

42229

Silvia Abúndez

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 22.09.23, 18.15-19.45 Uhr • 24 UStd.
- 105,- 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 6 (Klett Verlag)

42421

Sevinç Aksünger

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 20.09.23, 18.30-20.00 Uhr
- 24 UStd. • 105,- EUR

Unser
Geschenk-Gutschein
... eine prima Idee!





Digitale Kompetenzen - Beruf

Die Maschine ist kein denkendes Wesen, sondern lediglich ein Automat, der nach Gesetzen handelt, die ihm auferlegt wurden.

Ada Lovelace, 19. Jhd., Mathematikerin

Kommunikation | Medien

Einfach mal vorlesen

Meine schönste (Vorlese-) Stimme

Dass regelmäßiges Vorlesen sich positiv auf die Entwicklung eines Kindes auswirkt, ist allgemein bekannt. Fachleute sind sich einig: Wenn Eltern ihren Kindern schon von klein auf vorlesen, tut das den Kleinen auf verschiedenen Ebenen gut. Und auch wir Erwachsenen lassen uns an langen Winterabenden auch mal gerne einfach etwas vorlesen.

Lesen mit lebendigem Sprechdruck ist eine Kunst, die erlernbar ist. Ob Sie nun als Eltern, Großeltern, Partner:in, als Erzieher:in oder als Lesepate/Lesepatin 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 Ihre Fragen wird im Verlauf des Trainings gerne eingegangen.

11112

Elisabeth Fritsch, Gepr. Sprecherzieherin (DGSS)

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 16.11.23, 15.00-18.00 Uhr • 4 UStd.
- 20,- EUR incl. Skript • Anmeldung bis 13. November

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 • Donnerstag, 28.09.23, 16.15-18.30 Uhr • 3 UStd. • 31,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 26. September

Umgang mit dem Smartphone

für Einsteiger:innen

auf der Basis von Android-Betriebssystemen

Fast zu schade, um nur damit zu telefonieren. Smartphones bieten eine Vielfalt von Computerfunktionen – doch wer zum ersten Mal ein Smartphone bedient, fühlt sich schnell verloren. Schwerpunkt ist der Umgang mit den grundlegenden Funktionen des Geräts: Telefonieren, Nachrichten schreiben und die Verwendung vorinstallierter Funktionen wie Wecker und Taschenrechner.

Voraussetzungen: Smartphone mit Android 4.0-Betriebssystem oder höher.

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 21.09.23, 19.00-20.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 19. September

50003

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik/Biologie

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 05.10.23, 19.00-20.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 02. Oktober

Umgang mit dem Smartphone

für Fortgeschrittene

auf der Basis von Android-Betriebssystemen

neu

Fast zu schade, um nur damit zu telefonieren. Smartphones bieten eine Vielfalt von Computerfunktionen, u.a. Musik, Bild- oder E-Mail-Verwaltung. Die Anzahl der Apps wächst ständig. Schwerpunkt ist der Umgang mit dem Gerät und der großen



Quelle: Pixabay

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.

50004

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik/
Biologie

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 19.10.23, 19.00-20.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 17. Oktober

50005

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik/
Biologie

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 09.11.23, 19.00-20.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 07. November

Umgang mit dem Smartphone für Erfahrene auf der Basis von Android-Betriebssystemen

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

Schwerpunkt ist der Umgang mit dem Gerät, besonders konkrete Fragen der Teilnehmenden.

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.

50006

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik/
Biologie

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 23.11.23, 19.00-20.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 21. November

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 11.01.24, 19.00-20.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 09. Januar

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 25.01.24, 18.30-20.45 Uhr • 6 UStd.
- 63,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 23. Januar

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

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

50010

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 24.10.23, 9.30-11.00 Uhr • 6 UStd.
- 63,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 19. Oktober

50011

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 09.01.24, 9.30-11.00 Uhr • 6 UStd.
- 63,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 20. Dezember

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 Zugangs-

daten 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 21.11.23, 9.30-11.45 Uhr • 6 UStd.
- 63,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 16. November

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 05.12.23, 9.30-11.45 Uhr • 6 UStd. • 63,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 30. November

Workshop: Sprachen lernen mit Smartphone-Unterstützung

Sie lernen oder sprechen bereits Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch oder andere Sprachen?

Smartphones bieten erstaunliche Möglichkeiten, Sprachen plastischer und anschaulicher zu machen.

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

50020

Emmanuel Emmanouilidis

- 3 - 4 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 11.11.23, 10.00-12.15 Uhr
- 3 UStd. • 31,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 09. November



Mit dem Smartphone oder Tablet unterwegs

In diesem Kurs stellen wir Ihnen eine Vielzahl von interessanten Anwendungen für unterwegs und eine Reise vor, einschließlich Informationen über die möglichen Kosten, besonders im Ausland. Wir wollen einige Applikationen herunterladen und ausprobieren. Weitere Kursinhalte: Geräteeinstellungen wie WLAN, Mobile Daten, Roaming; APPs wie WhatsApp, 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
- 2 x montags, ab 11.12.23, 14.30-16.00 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 07. Dezember

Reisetagebuch mit Smartphone oder Laptop

neu

Machen Sie Ihre Reisen unvergesslich! Mit der im Kurs vorgestellten App können Sie ganz unkompliziert direkt vom Smartphone aus ein Reisetagebuch führen und mit einem Link Familie und Freunde von zuhause aus an der Tour teilhaben lassen. Die App erstellt automatisch Landkarten mit der Reiseroute, Sie ergänzen Fotos und Kommentare und zum Schluss wird, falls gewünscht, auf dieser Basis ein schönes Fotobuch erstellt. Teilnahmevoraussetzungen: sicherer Umgang mit Ihrem Smartphone, eigene Mailadresse.

50022

Karina Disch, M. Sc.

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 08.11.23, 18.00-19.30 Uhr
- 2 UStd. • 21,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 06. November

Digitalisierung/ Scannen von Dokumenten als PDF-Datei

neu

In diesem Kurs werden wir erklären, wie man Dokumente, Rechnungen, Schadensmeldungen, Rezepte, Medikamentenpläne usw. auf dem PC, Tablet oder Smartphone einscannen und archivieren sowie an Behörden digital weiterleiten kann.

In eigenständigen Übungen erlernen Sie das Einscannen von Unterlagen und erhalten Praxistipps zum sinnvollen Speichern und Einreichen der Dokumente bei Versicherungen oder Behörden.

Bitte aufgeladenes Smartphone, Tablet oder Laptop – falls vorhanden – mitbringen.

Scanner stehen bei der VHS zur Verfügung.

50023

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, 9. und 23.11.23, 14.00-15.30 Uhr
- 4 UStd. • 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 07. November

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, 11.11.23, 10.00-14.45 Uhr (incl. 15 Min. Pause)
- 6 UStd. • 63,- EUR • Anmeldung bis 09. November

Onlinevortrag: ChatGPT – Ist Maschinensprache menschlich?



Bei diesem Webvortrag werden die vielschichtigen Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz (KI) auf die Welt unter die Lupe genommen, von der neuen Art der Kommunikation bis zu den ethischen Implikationen.

KI-Technologien werden in verschiedensten Bereichen unseres Lebens immer präsenter. Viele Arbeitsbereiche inklusive des Bildungswesens werden sich dadurch fundamental verändern. Auch die menschliche Kreativität und Kommunikation ist von diesen Entwicklungen betroffen: in einer Ära, in der ChatGPT die Grenzen zwischen Mensch und Maschine verschwimmen lässt, wird die Frage „Wer spricht?“ brisanter denn je. Künstliche Intelligenz verändert nicht nur unsere Kommunikation und den Prozess der Kreativität, sondern fordert auch unsere grundlegenden Vorstellungen von „Was ist der Mensch?“ und „Was ist Realität?“ neu heraus.

Für die Teilnahme wird ein leistungsstarker Internetzugang sowie ein internetfähiger PC mit Lautsprecher oder Kopfhörer benötigt.

10423

Dr. phil. Cornelia Mooslechner-Brüll, Philosophische Praktikerin, Politikwissenschaftlerin

- Online, mit Zugangslink • Mittwoch, 17.01.24, 19.00-20.00 Uhr • 1 UStd. • 8,- EUR • Anmeldung bis 12. Januar

Gut informiert und fair im Netz.

Eine Veranstaltungsreihe des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg mit dem SWR



Onlinevortrag:

Nachrichtenprofi hautnah.



Thomas Nettelmann lässt sich im

Reporterjob über die Schulter schauen

Wie werden Nachrichten gemacht? Erleben Sie einen Nachrichtenprofi hautnah und schauen Sie ihm bei der täglichen Recherche- und Reporterarbeit über die Schulter!

Der SWR Redakteur Thomas Nettelmann erörtert im digitalen Workshop zunächst ganz grundlegend, was Nachrichten eigentlich sind, auf welchen Wegen Redaktionen an Nachrichten kommen und nach welchen Kriterien Meldungen ausgewählt und wie sie aufbereitet werden. Er schaut darauf, wie sich das Konsumverhalten gegenüber Nachrichten verändert und welche Rolle Fake News in der heutigen Informationsbeschaffung spielen. Wenn im Zeitalter der Massenkommunikation jede Sekunde Milliarden an Informationen verbreitet werden, steigt die Anforderung an uns Nutzerinnen und Nutzer. Dadurch, dass alle Menschen Nachrichten beliebig erschaffen, anpassen, verbreiten und im eigenen Sinne modellieren können, liegt die Interpretation des Geschehens in der Welt mehr und mehr beim Individuum und seinem unmittelbaren Umfeld.

Thomas Nettelmann ist Redaktionsleiter Nachrichten für Rheinland-Pfalz und erfahrener Referent. U. a. besucht er im Rahmen der SWR Medienkompetenzreihe „Nachrichtenprofis in der Schule“ regelmäßig Klassen, um mit Jugendlichen zum Thema Nachrichten- und Informationskompetenz zu arbeiten.

Halten Sie bitte neben Ihrem Erstgerät für die Videokonferenz auch ein Zweitgerät für das Interaktionstool Mentimeter bereit – am besten eignet sich dafür ein internetfähiges Smartphone!

11101

Thomas Nettelmann

- 1 - 30 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Donnerstag, 23.11.23, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei
- Anmeldung bis 20. November

Onlinevortrag: ARD Retro.

Die Archive sind offen und wollen erobert werden – wir zeigen wie



Das Internet als Zeitararchiv.

Was haben Fritz Walter, der Club kochender Männer, Bill Haley, das Fräulein Wachtmeister und Konrad Adenauer gemeinsam? Sie alle sind Teil von ARD Retro – einem ganz besonderen Onlineprojekt zur Archivöffnung der öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten.

Die Referent:innen zeigen Ihnen, welche Schritte der SWR bei der Öffnung der reichhaltigen zeithistorischen Archive gegangen ist, was es dabei zu beachten galt und warum die Archivöffnung von besonderer Bedeutung ist. Neben den seit 2019 in der Mediathek verfügbaren Videoinhalten gibt es seit Herbst 2022 auch eine Vielzahl spannender Tondokumente in der ARD Audiothek zu entdecken. In unserem digitalen Workshop zeigen wir wie! Gehen Sie mit uns auf Zeitreise und tauchen Sie durch Originalaufnahmen ein in die Geschichte der

50er und 60er Jahre.

Halten Sie bitte neben Ihrem Erstgerät für die Videokonferenz auch ein Zweitgerät für das Interaktionstool Mentimeter bereit – am besten eignet sich dafür ein internetfähiges Smartphone!

11102

N.N.

- 1 - 30 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Donnerstag, 07.12.23, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei
- Anmeldung bis 04. Dezember

Onlinevortrag: SWR virtuell. Das erste digitale Funkhaus Europas besuchen

neu



„SWR Virtuell“ als erstes virtuelles Medienhaus bietet einen Blick hinter die Kulissen des Medienunternehmens. In SWR Virtuell können die User:innen 24/7 in die Welt des SWR virtuell eintauchen und den Medienschaffenden über die Schulter schauen: Wie funktioniert die Arbeit im Newsroom? Wie sieht es in einem Hörfunkstudio aus? Und was genau verbirgt sich hinter einer Mainstage? Insgesamt laden acht verschiedene Erlebnisräume ein, in denen hunderte interaktive Flächen und Objekte ihre Inhalte per Mausklick preisgeben. Der Referent Tobias Bieker nimmt Sie mit in die verschiedenen Phasen des jungen Metaverse-Projekts und erläutert Ihnen, wie digitale Zusammentreffen der Zukunft für Medienunternehmen und darüber hinaus aussehen könnten.

Tobias Bieker ist Projektmanager im Südwestrundfunk und Leiter des Projekts „SWR Virtuell“. Gemeinsam mit seinem Team entwickelt er seit 2020 das erste virtuelle Medienhaus, immer mit dem Ziel, die Arbeit des Medienhauses verständlich und unterhaltsam zu vermitteln.

Halten Sie bitte neben Ihrem Erstgerät für die Videokonferenz auch ein Zweitgerät für das Interaktionstool Mentimeter bereit - am besten eignet sich dafür ein internetfähiges Smartphone!

11103

Tobias Bieker

- 1 - 30 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Donnerstag, 11.01.24, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei
- Anmeldung bis 08. Januar

Onlinevortrag: Umgang mit Desinformation. Fake News erkennen, Tricks entlarven, Quellen checken – so geht's.

neu



Wie erkenne ich Desinformation und welchen Schaden kann sie anrichten? Das Internet ist ein mächtiges Informationsinstrument, aber auch ein Desinformationsinstrument. Fake News, also gezielte Falschmeldungen, gehören leider zum Alltag im Netz. Einmal gestreut, sind sie kaum wieder einzufangen. Und es wird nicht einfacher, herauszufinden, welche Nachrichten tatsächlich glaubwürdig sind, seit sich mit maschinellem Lernen fotorealistische Bilder und Videos faken lassen. Papst Benedikt mit Puffer-Parka – sind Sie auch darauf reingefallen?

Die Referentin Julia Kaltenbacher geht mit Ihnen in diesem interaktiven Workshop verschiedenen Arten von Desinformation auf die Spur, erklärt, wie Sie Nachrichten untersuchen können und welche Tools sich zur Überprüfung zweifelhafter Inhalte eignen. Sie lernen prominente Faktencheck-Seiten kennen und üben

sich in der Bilderrückwärtssuche. Dass Informationskompetenz auch spielerisch erlernt werden kann, erleben Sie beim angeleiteten Probespiel des „SWR Fakefinders“. Nehmen Sie die Herausforderung an, wenden Sie Ihren Lernfortschritt an und ordnen Sie die Artikel gekonnt den Rubriken FAKE, SATIRE und WAHRES zu.

Julia Kaltenbacher ist Projektmanagerin im SWR Medienkompetenzteam und Erfinderin des SWR Fakefinders.

Halten Sie bitte neben Ihrem Erstgerät für die Videokonferenz auch ein Zweitgerät für das Interaktionstool Mentimeter bereit – am besten eignet sich dafür ein internetfähiges Smartphone!

11104

Julia Kaltenbacher

- 1 - 30 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Donnerstag, 25.01.24, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei
- Anmeldung bis 22. Januar

Onlinevortrag: Umgang mit Hassrede. Hassrede erkennen, Gegenrede leisten, Netzgesellschaft gestalten

neu



Was ist Hassrede und welchen Schaden richtet sie im Netz an? Hass, Extremismus und Propaganda sind ein großes Problem im Netz. Die Kommentarspalten und sozialen Medien sind voll von aufgeheizten und unsachlichen Diskussionen und oft ist nicht ganz klar, ob die Äußerungen noch unter die Meinungsfreiheit fallen oder bereits ein Tatbestand für z. B. Beleidigungen sind. Die Referentin Lilly Kurz ordnet sie anhand von praktischen Beispielen ein – was ist Hassrede, welchen Schaden richtet sie an und wie können wir als Netzgesellschaft dagegen vorgehen? Sie lernen Organisationen und Stellen kennen, bei denen Sie Hilfe bekommen oder Hassrede melden können und werden durch die konkrete Auseinandersetzung dazu befähigt, den extremistischen Charakter von Botschaften zu entschlüsseln und Hassrede so zu kontern, dass Sie nicht selbst zum Opfer der Verunglimpfungen werden.

Lilly Kurz ist Medienpädagogin und Trainerin im SWR.

Halten Sie bitte neben Ihrem Erstgerät für die Videokonferenz auch ein Zweitgerät für das Interaktionstool Mentimeter bereit – am besten eignet sich dafür ein internetfähiges Smartphone!

11105

Julia Kaltenbacher

- 1 - 30 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Donnerstag, 08.02.24, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei
- Anmeldung bis 05. Februar

Softskills

Wirkungsvoller sprechen Die ausdrucksstarke Sprechstimme in Studium, Beruf und Ehrenamt

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 Ihre Redeinhalte auch wirklich gut verstanden werden. Ein schöner Nebeneffekt: eine präzise Aussprache wirkt sich positiv auf Atmung und Stimmführung aus, wodurch sich z. B. ein überhöhtes

Sprechtempo selbst reguliert. Denn gerade dann schalten die Zuhörer:innen rasch ab. Hier trainieren Sie gemäß der deutschen Standardaussprache:

- Lautbildung, Mundmotorik, plastische Artikulation und Intonation für eine resonanzreiche, tragfähige und ausdrucksvolle Sprechstimme.
- Modulation, Stimmklang, sprecherische Präsenz
- Lockerungs- und Atemübungen für eine leistungsfähige Stimme
- Individuelle Stimmfaltung, ohne sich unnötig zu verausgaben

Auf individuelle Fragen wird im Verlauf des Trainings eingegangen.

11111

Elisabeth Fritsch, Gepr. Sprecherzieherin (DGSS)

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 14.10.23, 15.00-18.00 Uhr • 4 UStd. • 27,- EUR incl. Skript • Anmeldung bis 09. Oktober

Kopf oder Zettel?

Merktechniken für jede:n (ab 16 Jahren)

Schnelles und sicheres Merken von Informationen ist für alle Trumpf, sei es in Schule und Studium, am Arbeitsplatz oder im Ruhestand. Wie kann man sich problemlos Namen merken, oder kleine Rechenaufgaben ohne Taschenrechner lösen? Mit kleinen Übungen für jung und alt gelingt es. Oder mal wieder den Einkaufszettel vergessen?

Wie kann ich mein Erinnerungsvermögen trainieren und auch mal auf die digitale Memo verzichten?

Kenntnisse über die Funktionen unseres Gehirns helfen dabei. Sie erhalten tolle Tipps zur Steigerung der Merkfähigkeit sowie zum eigenen Training.

50624

Harald Drescher, Gedächtnistrainer
Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 18.11.23, 9.30-13.30 Uhr • 5 UStd. • 26,- EUR • Anmeldung bis 13. November

Online-Kurs:

Superhirn – Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

neu



Quelle: Pixabay

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

50620

Helmut Lange

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink • Montag, 02.10.23, 19.00-21.30 Uhr • 3 UStd. • 23,- EUR • Anmeldung bis 28. September

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

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink • Donnerstag, 05.10.23, 19.00-21.30 Uhr • 3 UStd. • 23,- EUR • Anmeldung bis 02. Oktober

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 „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Online-Kurses.

50623

Helmut Lange

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink • Donnerstag, 19.10.23, 19.00-21.30 Uhr • 3 UStd. • 23,- EUR • Anmeldung bis 17. Oktober

Online-Kurs: Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis



Ihr Denken und Lernen ist zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Erwachsener an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas

hängenbleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von diesem 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.

50625

Helmut Lange

- 1 - 10 Teilnehmer:innen
- Online, mit Zugangslink
- Samstag, 21.10.23, 9.00-16.30 Uhr • 8 UStd. • 63,- EUR
- Anmeldung bis 19. Oktober

Online-Kurs: Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen



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

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink • Freitag, 06.10.23, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd. • 60,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 02. Oktober

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt die Chance“ Eine Annäherung an das Konzept der gewaltfreien Kommunikation

„Es gibt einen Ort jenseits von richtig und falsch. Dort begegnen wir uns.“ (Rumi). Worte können Fenster sein oder Mauern. 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!

50632

Sonja Belovitzer, Rechtsanwältin
6 - 12 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 24.10.23, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 19. Oktober

Online-Kurs: Den Wortschatz online trainieren



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.

50633

Matthias Dahms

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink • Dienstag, 31.10.23, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd. • 60,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 26. Oktober

JA und NEIN – so kommunizieren Sie zielgerecht

Jeder weiß, wenn man gesagt bekommt „Denke jetzt nicht an einen grünen Elefanten“, gehen sofort Bilder im Kopf auf, die man doch eigentlich vermeiden wollte. Aber genauso funktioniert Kommunikation: Sprache erzeugt Bilder und diese lassen sich meist nur schwer wieder los werden. Also sollten wir umdenken und tatsächlich das kommunizieren, was auch beim Empfänger haften bleiben soll: „Bleib gesund!“, statt „Werde nicht krank“ oder „Überzeuge mich!“, statt „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.

50634

Andreas Jacobs

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule



Quelle: Pixabay

- Donnerstag, 09.11.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 07. November

Online-Kurs:

Schlagfertigkeitstraining

Die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden



Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Dann ist dieses Online-Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen.

Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

50635

Matthias Dahms

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink •
- Donnerstag, 23.11.23, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd. • 60,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 20. November

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, 14.09.23,
10.00-11.30 Uhr • 2 UStd. • Eintritt frei

EDV-Grundwissen für Ältere

siehe unter **Aktive Senior:innen**, Seite 29 f

EDV kompakt von Frau zu Frau

siehe unter **Für Frauen**, Seite 22

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 25.09.23, 18.00-21.00 Uhr • 16 UStd.
- 169,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 21. September

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 16.10.23, 14.30-16.45 Uhr • 9 UStd.
- 111,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 12. Oktober

Windows 10/11 – Vertiefungskurs

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen.

Neue Rechner werden von den meisten Anbietern mit dem Betriebssystem Windows 10 oder Windows 11 ausgeliefert. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer:innen die Änderungen des neuen Betriebssystems. Kursinhalte: Neuerungen und Änderungen gegenüber älteren Betriebssystemen; neuer Internet-Browser (Edge); neue Sprachassistentin (Cortana); neue Oberfläche und Anordnung der Kacheln; Menüband im Explorer; verbesserte Suchfunktionen; Dateien und Ordner verwalten; Arbeiten mit verschiedenen Anwendungen (Apps) und Einbindung der 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.



Wir bieten:

Individuelle Mitarbeiterschulungen für Firmen und Verwaltungen
Qualifizierte Dozenten
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

Ein Virens Scanner sollte eingerichtet sein. Bitte USB-Stick mitbringen.

50131

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x montags, ab 20.11.23, 14.30-16.45 Uhr • 9 UStd.
- 94,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 16. November

Windows 10/11 – Special

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit dem Computer gesammelt und möchten jetzt Ihre Kenntnisse mit dem Betriebssystem Windows 10/11 ausbauen?

Die Themen: Wissenswertes vor der Installation von Windows 10/11; Einrichten der Festplatte in logische Laufwerke; Arbeitsplatz, Desktop und Explorer; Systemsteuerung; Windows-Zubehör-Programme im Überblick; Anlegen von Verbund-Dokumenten. Weitere Sicherheitsaspekte: Virens Scanner und Firewall; Datenübertragung auf verschiedene Speichermedien per USB-Schnittstelle; Zusätzlich Datensicherung; Einrichtung von Wiederherstellungspunkten; Einrichtung der Oberfläche mit Kacheln; Einrichten der Statusleiste; Einbinden von Programmen; Aufzeigen eines Drahtlos-Netzwerkes. Bitte USB-Stick mitbringen.
Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“

50132

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x montags, ab 06.11.23, 18.30-21.30 Uhr • 12 UStd.
- 132,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 02. November

Kurse zum Umgang mit dem Smartphone, Tablet-PC, iPhone und iPad siehe unter Kommunikation/Medien, Seite 80 f

No Big Brother: Daten schützen, Tracking blockieren

neu

Können wir unsere Daten vor dem scheinbar allumfassenden Zugriff von Konzernen und Geheimdiensten schützen? Yes, we can! Neben Hintergrundinfos über die Funktion von Tracking und Spionage im Web lernen Sie in diesem Kurs, den Firefox-Browser auf Windows so zu konfigurieren, dass kaum noch Daten abgezogen werden können. Außerdem speichern Sie Ihre eigenen Daten in einem unknackbaren Safe und erfahren, wie man Dateien mit einfachen Mitteln verschlüsselt verschicken kann.

Wer den eigenen Laptop mitbringt, kann die kostenlosen Programme gleich gebrauchsfertig installieren. Die Bedienung ist völlig simpel. Wer mag, kann auch einfach nur zusehen und die Software anhand einer Anleitung zuhause installieren.

50133

Peter Hetzler

- 4 - 5 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 21.10.23, 10.00-14.45 Uhr (incl. 15 Min. Pause)
- 6 UStd. • 63,- EUR • Anmeldung bis 19. Oktober

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 (Dienstag und Donnerstag) folgt ein Übungstag (Mittwoch und Freitag) mit jeweils 2 Zeitstunden.

Teilnahmevoraussetzung: keine

50135

Dirk Jenning, Dipl.-Pädagoge

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 02.01. bis Freitag, 05.01.24, 13.00-15.00 Uhr
- 11 UStd. • 84,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 20. Dezember

Computerschreiben in 4 Stunden, Ferienkurs für Jugendliche von 10-15 Jahren, siehe Junge VHS, Seite 18

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 dienstags, ab 10.10.23, 18.00-21.00 Uhr • 12 UStd.
- 132,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 05. Oktober

Word-Workshop 2019/2021

Professionelle Briefe nach DIN-Norm 5008

Der formelle Aufbau von Geschäftsbriefen und Bewerbungsanschreiben ist in der DIN-Norm exakt festgelegt. Hier lernen Sie anhand von praktischen Beispielen, der DIN-Norm entsprechende professionelle Briefvorlagen zu erstellen – vom Briefkopf über Anschriftenfeld, Falzmarken bis zum Anlagenvermerk.

Bitte USB-Stick mitbringen.

50223

Annette Menges

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“.

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 07.11.23, 18.30-20.45 Uhr • 3 UStd. • 31,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 02. November

Word-Workshop 2019/2021

Große Dokumente und wissenschaftliche Arbeiten – Teil 1

Kursinhalt: Einfache Kopf- und Fußzeilen, Seitenzahlen einfügen, Formatvorlagen, Überschriften einfügen/ändern, Fußnoten, Verzeichnisse (Abbildungsverzeichnis, Stichwortverzeichnis), Nummerierung und Aufzählung.

Teilnahmevoraussetzung: gute Grundkenntnisse in Word

50224

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x montags, ab 16.10.23, 18.00-21.00 Uhr • 8 UStd. • 84,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 12. Oktober

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
- Montag, 06.11.23, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 02. November

Office 2019/2021 – Grundlagen kompakt im Büroeinsatz

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
- 5 x mittwochs, ab 11.10.23, 18.00-21.00 Uhr • 20 UStd.
- 185,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 09. Oktober

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 11.01.24, 9.00-12.00 Uhr • 12 UStd. • 132,- EUR incl. Kursunterlagen
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 09. Januar

50231

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x donnerstags, ab 09.11.23, 18.30-20.45 Uhr • 12 UStd.
- 132,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 07. November

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.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

50234



Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Online, Zoom - 3 • Mittwoch, 04.10.23, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 28. September

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.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

50235

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Online, Zoom - 3 • Mittwoch, 11.10.23, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 05. Oktober



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, VVERWEIS, INDEX, VERWEIS, WAHL SPALTE etc. behandelt.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

50236

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Online, Zoom - 3 • Mittwoch, 18.10.23, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 12. Oktober



Online-Workshop 4: Excel 2019/2021

Logische Funktionen und Textfunktionen

In diesem weiterführenden Workshop bekommen Sie einen vertieften Einblick in logische Funktionen und Textfunktionen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

50237

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Online, Zoom - 3 • Mittwoch, 25.10.23, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 19. Oktober



Online-Workshop 5: Excel 2019/2021 Diagrammerstellung leicht gemacht



Sie erstellen Tabellen mit Excel und möchten diese in Form von Diagrammen optisch aufbereiten und präsentieren? In diesem eintägigen Workshop lernen Sie anhand praktischer Übungen die erweiterten Möglichkeiten der Diagrammerstellung und -bearbeitung kennen.

Die Themen: Diagrammtypen; Umgang mit dem Diagramm-assistent; Layout von Diagrammen individualisieren; Datenauswahl anpassen, Diagrammspezialitäten (z.B. Trenddiagramme, Chartistdiagramme); Export von Excel-Diagrammen (z.B. nach PowerPoint).

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

50238

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Online, Zoom - 3 • Mittwoch, 08.11.23, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 02. November

Präsentation

Präsentieren mit PowerPoint 2019/2021

Kursinhalt: Die Benutzeroberfläche von PowerPoint, neue und verbesserte Funktionen im Überblick; Erstellen einer neuen Präsentation, Präsentationen auf verschiedene Arten anzeigen, Dateien speichern, öffnen und drucken, Umgang mit Formatierungswerkzeugen, Arbeiten mit Folienlayouts, Präsentationen automatisch vorführen (Bildschirmshow). Bitte USB-Stick mitbringen.

Teilnahmevoraussetzungen: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“.

50240

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x montags, ab 15.01.24, 18.00-21.00 Uhr • 12 UStd.
- 132,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 11. Januar

Präsentieren mit PowerPoint 2021 für Schüler:innen ab Klasse 7, 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, bearbei-

ten 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 mittwochs, ab 10.01.24, 18.30-21.30 Uhr • 12 UStd.
- 132,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 08. Januar

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.

50140

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 14.10.23, 10.00-13.00 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 12. Oktober

WLAN, Router, Firewall und Co

Was ist was im Heimnetzwerk

Die meisten von uns haben zuhause ein Heimnetzwerk aufgebaut: verschiedene Geräte, die über WLAN oder kabelgebunden miteinander kommunizieren können und über einen Router ins Internet gelangen.

Aber was ist das überhaupt, dieser Router? Und was ist der Unterschied zwischen WLAN und Internet? Warum bin ich nicht im Heimnetzwerk, wenn ich über meinen Mobilfunkanbieter im Internet surfe? Ist es gut, ein „Gäste“-WLAN zu haben? Und was ist die kryptische IP-Adresse, die man ab und zu bei den Einstellungen sieht?

Diese und viele andere Fragen versucht dieser Kurs zu beantworten. Ziel ist es, dass am Ende alle Teilnehmer:innen ein Verständnis dafür haben, was sich in ihrem Heimnetzwerk tummelt und was die grundlegenden Einstellungen des Routers eigentlich bedeuten.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die sattelfest am PC sind. Praktische Beispiele werden mit Windows 10 Notebook, Android Handy und Fritzbox gezeigt, die Überlegungen lassen sich aber im Prinzip auch auf andere Betriebssysteme übertragen.

50142

Dr. Martin Wilmes

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 22.11.23, 18.00-19.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 16. November

Bildbearbeitung | Multimedia

Design-Revolution mit KI

Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

neu

Machen Sie sich bereit für eine Einführung in die Welt der 3D-Gestaltung! In diesem Workshop für Einsteiger:innen lernen Sie die Grundlagen der 3D-Modellierung und 3D-Visualisierung kennen. Egal, ob Sie ein:e Hobbykünstler:in, Designer:in oder Ingenieur:in sind, dieser Kurs bietet Ihnen eine praktische und interaktive Einführung in die 3D-Welt. Wir decken alles ab, von der Verwendung von 3D-Tools bis hin zur Erstellung von Grundformen und detaillierten Designs. Dieser Kurs soll ein umfassendes Verständnis der Schnittmenge zwischen Designprinzipien und KI vermitteln. Sie lernen, wie KI in verschiedenen Designdisziplinen wie Grafikdesign, 3D-Design und Produktdesign angewendet werden kann. Bitte USB-Stick mitbringen.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows

50241

Ulrich Rudolf Neff, Dipl. Designer (FH)

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x freitags, ab 06.10.23, 18.00-20.00 Uhr • 8 UStd.
- 90,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 04. Oktober

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, 19.01., 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 20.01.24, 10.00-17.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause) • 12 UStd. • 123,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 16. Januar

Einen Workshop **Fine-Art-Printing** finden Sie unter **Fotografieren/Filmen**, Seite 51

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 Ihrem Rechner. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit und laden sich vor Kursbeginn eine 7-Tage-Testversion auf Ihren Laptop (www.adobe.com).

50246

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- Freitag, 12.01., 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 13.01.24, 10.00-17.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause) • 12 UStd. • 123,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 09. Januar

Kaufmännische Lehrgänge

Neben dem Online-Seminar Finanzbuchführung 1 bieten wir ab sofort die folgenden Module der Xpert-Business-Reihe als **Online-Webinare** 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.

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, Auf-

bau 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 oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen an den Dozenten zu richten. Zudem wird das Online-Seminar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

Hier können Sie sich ein Live-Online-Seminar in einer Demo-Version anschauen:

<http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>

50440

Dozent:innenteam

- 1 - 20 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- 20 Termine, 11 x dienstags ab 07.11., 9 x donnerstags ab 09.11.23, 18.30-20.30 Uhr • 53 UStd. • 375,- EUR incl. Lehr- und Übungsbuch • Xpert Business
- Anmeldung bis 26. Oktober

| 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



Jeder ist seines Glückes Schmied.

unbekannt



BRÜHL

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

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

Anmeldemöglichkeiten siehe Seite 1

Jugendkunstschule

Mal mir den Winter Für Kinder von 6 - 12 Jahren in den Weihnachtsferien

Kahle Äste, eisig blauer Himmel und rätselhaftige Spuren im Schnee – die kalte Jahreszeit hat Einiges zu bieten und wird bei uns zur Inspirationsquelle für spannende Bilder auf Leinwand.

Wir zeichnen Bäume, malen und experimentieren mit Acrylfarben sowie Tusche und mischen uns verschiedene Strukturpasten.

20762

Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Brühl, Mehrzweckraum Hallenbad • Dienstag, 02.01. bis Freitag, 05.01.24, 9.00-12.00 Uhr • 16 UStd. • 59,- EUR incl. Materialkosten
- **Persönliche bzw. telefonische Anmeldung an der Rathausspforte, Telefon 06202 2003-0 oder unter www.bruehl-baden.reservix.de**



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 12

Für Frauen

Frauenforum – Vormittagsprogramm

Sind Sie an Vorträgen aus den Bereichen Kunst, Psychologie, Soziologie, Politik, Geographie, Literatur und Kunstgeschichte interessiert? 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 19.09.23, 9.30-11.00 Uhr
- 20 UStd. • 47,- EUR • Anmeldung bis 14. September

Bündnis Nordisches Modell – Umdenken in der Prostitutionspolitik

Vortrag

10071

Dr. med. Richard Heil

Dienstag, 19.09.23, 9.30-11.00 Uhr

Marilyn Monroe – Künstlerin und Ikone

Vortrag

10072

Diana Liesegang, M.A.

Dienstag, 26.09.23, 9.30-11.00 Uhr

Anna Freud (1895-1982) – Sigmund Freuds große Freude

Vortrag

10073

Sieglinde Rieder

Dienstag, 10.10.23, 9.30-11.00 Uhr

Der Mensch in der modernen Stadt – ein Streifzug in Bildern

Vortrag

10074

Dorothee Oettli

Dienstag, 17.10.23, 9.30-11.00 Uhr

Heinz Erhardt & Co

Vortrag

10075

Dr. Anja Pohnsner

Dienstag, 24.10.23, 9.30-11.00 Uhr

John F. Kennedy (1917-1963) zum 60. Todestag

Vortrag

10076

Dr. Ludovic Roy

Dienstag, 31.10.23, 9.30-11.00 Uhr

Das britische Königshaus - Ursprünge und Ausblicke

Vortrag

10077

Daniela Mancic

Dienstag, 07.11.23, 9.30-11.00 Uhr

Die Geldpolitik der europäischen Zentralbank Chancen und Risiken für die private Kapitalanlage

Vortrag

10078

Daniel S. Dutzi

Dienstag, 14.11.23, 9.30-11.00 Uhr

Auf den Spuren der Maya

Vortrag

10079

Hans-Joachim Schatz

Dienstag,
21.11.23, 9.30-
11.00 Uhr**Abenteuer-
reise von
Santiago de
Chile bis
Feuerland**

Vortrag

10080

Markus Seidl

Dienstag, 28.11.23, 9.30-11.00 Uhr



- Eine **Führung** über das **Spinelli-Gelände** der **BUGA23** in Mannheim finden Sie auf Seite 22
- **Farb- und Stilberatung** für Best Ager (ab 60) finden Sie auf Seite 53
- Filme zum **Weltalzheimerstag** und im Rahmen des **14. Europäischen Filmfestivals** finden Sie auf Seite 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 • 6 x freitags, ab 22.09.23, 19.15-21.30 Uhr
- 18 UStd. • 88,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 19. September

20777

Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Brühl, Mehrzweckraum Hallenbad • 6 x freitags, ab 24.11.23, 19.15-21.30 Uhr
- 18 UStd. • 88,- EUR incl. Materialkosten
- Anmeldung bis 21. November

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, 23.09.23, 10.00-18.00 Uhr
- 10 UStd. • 66,- EUR incl. 1 Stein und Schleifmaterial
- Anmeldung bis 20. September

VHS-Sprachschule**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

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule
- 12 x dienstags, ab 19.09.23, 18.00-19.30 Uhr • 24 UStd.
- 105,- EUR

English for Advanced Learners – Mittelstufe B2.2

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 18.09.23, 10.00-11.30 Uhr • 24 UStd.
- 107,- 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 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 Central Kino Ketsch e.V., Enderlestr. 24a, 68775 Ketsch, Telefon und Programmansage:

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

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule
- 12 x dienstags, ab 19.09.23, 19.30-21.00 Uhr
- 24 UStd. • 105,- EUR



De cara a España – Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Practicar para no olvidar. Conversación e intercambio de opiniones. Trabajamos los ejercicios de gramática e introducimos temas de actualidad que nos interesen.

¡Bienvenidos a „de cara a España“!

Lehrbuch: Con gusto A2, Trainingsbuch mit Mini-CD, ab L 6 (Klett Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

42267

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule
- 12 x dienstags, ab 19.09.23, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd.
- 105,- EUR

Aktive Senior:innen Brühl/Rohrhof

Veranstaltungsort: Evangelisches Gemeindezentrum, Hockenheimer Str. 3
Eintritt frei

Fitness für den Kopf und die Sinnesorgane

Vortrag mit Übungen

30175

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

Dienstag, 24.10.23, 15.00-16.00 Uhr

Den Kurs **Kneipp und seine Reize** finden Sie auf Seite 61

Meine Reisen rund um den Globus Reiseschilderungen aus Lateinamerika

Lesung und Erzählung

20275

Hans-Joachim Schatz

Dienstag, 14.11.23, 15.00-16.00 Uhr

Theaterbus des Theater- und Orchesters Heidelberg

Die Termine werden auf www.theater-heidelberg.de veröffentlicht. Weitere Informationen und Preise bei Irene Crosignani, Telefon 06221 5835-852, gruppenangebote@theater.heidelberg.de Weitere Infos finden Sie auf Seite 24

Den Vortrag **Rückenschmerzen – Wie entstehen sie und was kann man selbst dagegen tun?** finden Sie auf Seite 60

Ketsch



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

indianische Weisheit



KETSCH

Gebührenzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, Ihre Kursgebühren per Lastschritteinzug 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

- Neurothalle Ketsch, Mannheimer Str. 27
- Ferdinand-Schmid-Haus, Goethestr. 22
- Central Kino, Enderlestr. 24a

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.

Gesundheit

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, Neurothalle, Großer Gymnastikraum, UG
- 15 x mittwochs, ab 13.09.23, 18.45-19.45 Uhr • 20 UStd. • 65,- EUR • Anmeldung bis 08. September

Rückenfit

Gezielte Übungen zur Kräftigung und zur Verbesserung des Gleichgewichtes helfen Schmerzen um Schulter und Nackenbereich, in den Armen und in der Lenden-

wirbelsäule 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, Neurothalle, Großer Gymnastikraum, UG • 12 x mittwochs, ab 13.09.23, 17.30-18.30 Uhr • 16 UStd. • 58,- EUR • Anmeldung bis 08. September

Waldbaden – Achtsame Spaziergänge finden Sie auf Seite 42

VHS-Sprachschule

Informationen zum Gebührensystem in der Sprachschule finden Sie auf Seite 66

Französisch für Alltag und Reise – Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen
In diesem Kurs sind alle willkommen, die mehr über Frankreich sowie die französische Kultur und Lebensart erfahren möchten. Dafür eignen wir uns die nötigen Grundkenntnisse an, die es uns ermöglichen, einen Urlaub in Frankreich zu verbringen und mit unseren französischen Nachbarn zu kommunizieren. Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

40871

N.N.

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus
- 15 x freitags, ab 22.09.23, 9.30-11.00 Uhr • 30 UStd.
- 105,- EUR



Quelle: Pixabay

Spanisch – Grundstufe A1.2 – A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Sie lernen Spanisch zu sprechen. Wir machen weitere Schritte, um Spanien und Lateinamerika besser zu verstehen. Jeder 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 10 (Klett Verlag)

42274

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus
- 12 x montags, ab 18.09.23, 17.00-18.30 Uhr • 24 UStd.
- 105,- EUR

Aprendiendo – Mittelstufe B1.2

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 8 (Klett Verlag)

42276

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus
- 12 x montags, ab 18.09.23, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd.
- 105,- EUR

Central Kino Ketsch

Mitgefühl – Pflege neu denken

Zum Weltalzheimertag 2023

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Central Kino Ketsch, dem Seniorenbüro der Gemeinde Ketsch und dem Generationenbüro der Stadt Schwetzingen

Filmvorführung

Dänemark 2021,

Regie: Louise Detlefsen Kamera: Per Fredrik Skiöld

Altersempfehlung: keine, 94 Min., Prädikat: Besonders wertvoll
Im dänischen Pflegeheim „Dagmarsminde“ werden ziemlich unkonventionelle Methoden in der Betreuung von dementen Senioren angewandt. Inspiriert von Florence Nightingales Methoden von vor 150 Jahren, praktiziert das kleine Pflegeheim eine umstrittene Behandlung für Menschen mit Demenz: „Umsorgung“. Das Personal verlagert den Schwerpunkt von der Medizin auf die Pflegebehandlung und verbessert die Lebensqualität der Bewohner durch die Förderung eines Gemeinschaftsgefühls, das das Leben feiert, Trost schafft und die Konversation fördert. Es ist ein Rezept aus Umarmungen, Gesprächen, Augenkontakt, Kuchen und Cocktails. Der Mensch steht im Mittelpunkt. Eine dokumentarische Nahaufnahme, die berührt und Mut machen soll, aber auch ein Film, in dem es um Langzeitpflege und die Fragen nach dem Altern, dem Sterben und dem Leben wollen geht.

Im Anschluss wird eine Gesprächsrunde angeboten.

20064

neu

Ketsch, Central Kino • Donnerstag, 21.09.23, 19.00 Uhr

- 6,50 EUR Karten an der Kinokasse oder unter www.central-ketsch.de

Folgende Veranstaltungen finden im Rahmen des **14. Europäischen Filmfestivals der Generationen** in Kooperation mit dem Central Kino Ketsch, dem Seniorenbüro der Gemeinde Ketsch und dem Generationenbüro der Stadt Schwetzingen statt

Kalendergirls

Aktfotos für einen guten Zweck

neu

Filmvorführung

Großbritannien 2003, Regie: Nigel Cole

Mit Helen Mirren, Julie Walters, Penelope Wilton, Linda Bassett, Annette Crosbie, Celia Imrie und Geraldine James

Altersempfehlung: ab 14 Jahren • 104 Min.

Dieses Jahr starten wir ins Filmfestival mit einem der großartigsten Klassiker über das Altern, der auf einer wahren Begebenheit beruht und mit heutigen Augen vielleicht noch mal ganz neu gesehen wird.

Die britische Landfrauengruppe von North Yorkshire bringt jedes Jahr einen Kalender für wohltätige Zwecke raus. Doch anstelle von Kirchtürmen sollen die Kalendermotive dieses Mal Aktfotos der „reifen“ Frauen sein, die in einem Gedicht mit der vollendeten Blüte von Blumen verglichen werden. Nach ersten Widerständen wird der Kalender ein großer Erfolg, die Spendeneinnahmen sind immens und die Damen kommen zu nationalem Ruhm – und dann lockt auch noch Hollywood. Doch nicht jeder findet diese emanzipatorische Entwicklung der Frauen gut, auch nicht der pubertierende Sohn von Chris.

Moderation und anschließende Diskussion mit Michaela Issler-Kremer, Seniorenbüro Ketsch, Doris Steinbeisser, SWR und Gundula Sprenger, VHS

20065

Ketsch, Central Kino • Donnerstag, 26.10.23, 19.30 Uhr

- 6,50 EUR Abendkasse

Bigger Than Us

neu

Eine Veranstaltung im Rahmen des 14. Europäischen Filmfestivals der Generationen in Kooperation mit dem Central Kino Ketsch, dem Seniorenbüro der Gemeinde Ketsch, dem Generationenbüro der Stadt Schwetzingen und der VHS Bezirk Schwetzingen e.V.

Filmvorführung

Frankreich 2021, Regie: Flore Vasseur, 96 Min., ab 12 Jahren

Die 18-jährige Melati aus Indonesien hat sich gegen die Plastikverschmutzung auf ihrer Heimatinsel Bali engagiert und ein Plastiktütenverbot durchgesetzt. Mohamad (18) bemüht sich im Libanon um die Schulbildung von Geflüchteten, Memory (22) setzt sich in Malawi für Frauenrechte ein und Mary (22) rettet in Griechenland Flüchtlinge vor dem Ertrinken. Der indigene Xiutezcatl (19) macht in den USA auf die Gefahren von Fracking aufmerksam und René (25) gibt mit seiner Zeitung den Favelas von Rio in Brasilien seine Stimme, während Winnie (25) in Uganda die Ernährung sichern will. Ein Dokumentarfilm über eine Generation, die getragen von einem überzeugten Humanismus, von Mut und Hoffnung, Teil von etwas sein möchte, das größer – bigger than us – ist als sie selbst.

Anschließende Diskussion mit Tatjana Hartmann-Odemer, Sys-

temische Beraterin & Supervisorin (SG), Heilpraktikerin für Psychotherapie und Mediatorin (IHK)

Moderatorinnenteam: Michaela Issler-Kremer, Seniorenbüro Ketsch, Doris Steinbeisser, SWR und Gundula Sprenger, VHS

20066

Ketsch, Central Kino • Samstag, 04.11.23, 16.45 Uhr

• 5,- EUR Kinokasse

Acht Geschwister

Eine Zeitreise nach Pommern

neu

Filmvorführung

Deutschland 2022, Dokumentation

Mit Arno, Ewald, Johannes, Anita, Heinz, Waldemar, Edith und Werner Flemming

Altersempfehlung: ab 12 Jahren · 90 Min.

Zwei Schwestern und sechs Brüder der Familie Flemming machen sich auf die Reise zum Ort ihrer Kindheit in Polen - nach Flemmingsort, das heutige Zalesie. Alle acht sind zwischen 1933 und 1943 geboren und auf einem Bauernhof in Pommern aufgewachsen. Von hier sind sie mit ihren Eltern am Ende des Zweiten Weltkriegs geflohen. Während des Kalten Krieges durch die Mauer fast 40 Jahre voneinander getrennt, schafften sie es dennoch, miteinander in Kontakt zu bleiben. Trotz unterschiedlicher Biografien und den Licht- und Schattenseiten in der Familie besteht eine enge Verbundenheit. Die Doku zeigt die acht Geschwister auf ihrer Reise zu ihrer Kindheit, bei der sie gemeinsame Erlebnisse und Erinnerungen wieder aufleben lassen, vom glücklichen Landleben, den Schicksalsschlägen des Krieges und den schwierigen Neuanfängen. Eine faszinierende Dokumentation über fast 100 Jahre deutsche Zeitgeschichte aus der Perspektive einer bäuerlichen Großfamilie. Und eine Hommage an die für viele Menschen längste Beziehung in ihrem Leben: die zu ihren Geschwistern.

Moderatorinnenteam: Michaela Issler-Kremer, Seniorenbüro Ketsch, Doris Steinbeisser, SWR, Gundula Sprenger, VHS

20067

Ketsch, Central Kino • Mittwoch, 08.11.23, 19.30 Uhr

• 6,50 EUR Abendkasse

Cinema polyglott – Kino international

In Kooperation mit dem Central Kino Ketsch e.V. bieten wir Filmvorführungen in **Originalsprache mit Untertiteln (OmU)** an. Ergänzen Sie das Sprachenlernen in Ihrem Kurs durch ein Film-erlebnis 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 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



Die griechische Inselwelt

neu

Diaschau

10975

Michael Stephan

Mittwoch, 13.09.23, 14.30-15.30 Uhr

Fit in den Herbst und Winter mit Yoga auf dem Stuhl

Vortrag mit Übungen

30178

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

Mittwoch, 18.10.23, 14.30-15.30 Uhr

Theaterbus des Theater- und Orchesters Heidelberg

Die Termine werden auf www.theaterheidelberg.de veröffentlicht. Weitere Informationen und Preise bei Irene Crosignani, Telefon 06221 5835-852, gruppenangebote@theater.heidelberg.de

Weitere Infos finden Sie auf Seite 24

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, 19.09., 17.10., 14.11., 12.12.23 und 16.01.24, 14.30-15.15 Uhr • 1 UStd. • 2,50 EUR incl. Materialkosten pro Basteltermin • 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, 19.09., 17.10., 14.11., 12.12.23 und 16.01.24, 15.30-17.00 Uhr • 2 UStd. • 3,50 EUR incl. Materialkosten pro Basteltermin • Anmeldung jeweils ab montags in der Woche vor dem entsprechenden Termin in der Gemeindebücherei

Der kleine König feiert Weihnachten Theater für Kinder ab 3 Jahren

neu

Nach den Geschichten von Hedwig MuncK
 Der kleine König kann es kaum erwarten, bis er das letzte Türchen öffnen darf. Doch bis dahin gibt es noch viel zu tun: Plätzchen backen, Geschenke einwickeln, rodeln. Rodeln? Teddy hat vergessen, seinen Stiefel für den Nikolaus rauszustellen. Wuff passiert beim Tannenbaumschmücken ein Missgeschick nach dem anderen und der kleine König würde am liebsten alle Plätzchen schon vor Weihnachten aufessen. Ob das alles gut geht?

Dann ist es endlich soweit – diesmal wird der Heilige Abend ein ganz besonderes Fest.

20466

Marotte Figurentheater

50 - 140 Teilnehmer:innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus • Dienstag, 19.12.23, 15.00-16.00 Uhr • 1 UStd.
 • 5,- EUR Vorverkauf in der Gemeindebücherei sowie als Onlinereservierung unter www.ketsch.de • Reservierte Karten müssen bis zum 08.12.23 abgeholt werden.

SWR1



DIE GRÖßTEN HITS ALLER ZEITEN.

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12951 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de

Oftersheim



Every great story seems to begin with a snake.

Nicolas Cage



OFTERSHEIM

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

- Bürgersaal, Eichendorffstr. 2
 - Siegwald-Kehder-Haus, Mannheimer Str. 19-29
- 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.

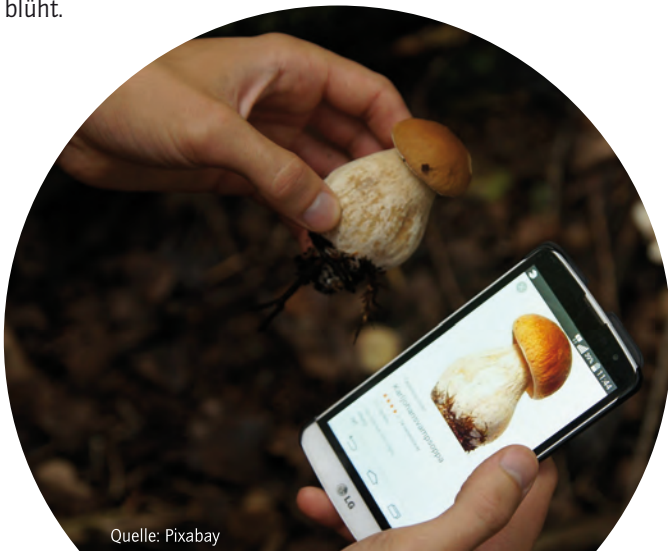
Girls-Day von 11-14 Jahren: Trendy Nailstyling (Maniküre etc.), Kosmetik selbst herstellen, Seifen herstellen, Wohlfühltag für Mädchen, Schmuck selbst gemacht, Deko-Bastel-Workshops. Die Kurse dauern drei Zeitstunden. Die Gebühr beträgt 125,- EUR incl. Materialkosten für 5 bis 10 Kinder. Inhalte, Termine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

Rat & Tat

Was wächst denn da?

KI trifft Natur – Mit dem Smartphone durch den Wald

Mit dem Smartphone erkunden wir die umgebende Natur und den Oftersheimer Wald und schauen, was da alles wächst und blüht.



Quelle: Pixabay

Nach der Erklärung der wichtigsten Funktionen der Bestimmung-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 • Oftersheim, außer Haus

• Samstag, 28.10.23, 10.00-11.30 Uhr • 2 UStd.

• 11,- EUR • Anmeldung bis 26. Oktober

Den Kurs **Kneipp und seine Reize** finden Sie auf Seite 61

Den Kurs **Die ausdrucksstarke Sprechstimme** finden Sie auf Seite 84

Aktive Senior:innen Oftersheim

Veranstaltungsort: Siegwald-Kehder-Haus, Seniorentreff, Cafeteria, Mannheimer Str. 19-29
Eintritt frei

Bayerischer Wald

Multivisionsschau

10983

Michael Stephan

Montag, 09.10.23,

15.00-16.00 Uhr

neu

Meine Reisen rund um den Globus

Reiseschilderungen aus Lateinamerika

Vortrag

20283

Hans-Joachim Schatz

Montag, 13.11.23, 15.00-16.00 Uhr

neu

Die Ausstellung **Fraktale Symmetrie – Gebäude werden zu Kunstobjekten** finden sie auf Seite 44

Gemeindebücherei Oftersheim

Die **Reihe Lebenswege** stellt prominente und weniger prominente Zeitgenossen vor, die ungewöhnliche Lebenswege beschritten haben und davon erzählen können

Permakultur und Naturgarten Nachhaltig gärtnern mit dem Drei-Zonen-Modell

neu

In Kooperation mit der Gemeindebücherei Oftersheim
Vortrag und Gespräch mit Markus Gastl

Wie schaffe ich es, eine schöne und insektenfreundliche Blumenwiese anzulegen? Was sind die Vorteile einer gemischten Hecke gegenüber einer Monokultur? Wie kann ich nachhaltiger gärtnern und dabei noch Zeit, Wasser und Geld sparen? Wie kann ich der Natur, die uns mit so viel Fülle beschenkt, auch etwas zurückgeben?



Permakultur und Naturgarten sind große Gartenbewegungen unserer Zeit. Das „Hortus-Modell“ verbindet beide miteinander. Durch die Gliederung des Gartens in drei Zonen, die ideal zusammenwirken, gelingt ein geschlossener Kreislauf, der Arbeitsaufwand minimiert und Ressourcen schont. Durch Superbeete, Naturmodule, Mulchwurst und Komposttoilette entsteht ein echter „Hortus“, ein Lebensraum für Mensch und Tier.

Markus Gastl ist ein Pionier und Experte in Sachen natürliches Gärtnern und Permakultur. Er hat das Hortus Netzwerk ins Leben gerufen und verschiedene Gruppen setzen seine Ideen inzwischen deutschlandweit um. Auf der BUGA in Mannheim ist ein solcher 3-Zonen-Garten als Schaufläche von einer Hortus-Gruppe angelegt worden und kann dort besichtigt werden. Markus Gastl bringt viel Inspiration und praktische Tipps für den ersten Einstieg mit. www.hortus-insectorum.de

10471

Markus Gastl

30 - 60 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Bürgersaal •
Dienstag, 12.09.23, 19.00-21.00 Uhr • 2 UStd. • 8,- EUR
Einlass ab 18.30 Uhr • Anmeldung ab sofort bei der
Gemeindebücherei, Telefon 06202 597-155

Eine Veranstaltung zum Thema **Klimaschal** finden Sie auf Seite 11

Theaterbus des Theater- und Orchesters Heidelberg

Die Termine werden auf www.theaterheidelberg.de veröffentlicht. Weitere Informationen und Preise bei Irene Crosignani, Telefon 06221 5835-852, gruppenangebote@theater.heidelberg.de
Weitere Infos finden Sie auf Seite 24

Gemeinschaftsveranstaltungen mit der Gemeindebücherei Oftersheim

Mannheimer Str. 67, Telefon 06202 597-155

Kreatives Gestalten zur Weihnachtszeit Für Kinder von 5-7 Jahren

Kreativnachmittag

20080

Jennifer Bayer

Meike Bubenek

5 - 15 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Gemeindebücherei
• Mittwoch, 29.11.23, 15.30-16.30 Uhr • 1 UStd.
• 3,50 EUR incl. Materialkosten • Anmeldung ab
Montag, 20.11.23, 14.00 Uhr in der Gemeindebücherei,
06202 597155

Kreatives Gestalten zur Weihnachtszeit Für Kinder von 8-10 Jahren

Kreativnachmittag

20081

Jennifer Bayer

Meike Bubenek

5 - 15 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Gemeindebücherei
• Mittwoch, 29.11.23, 16.45-17.45 Uhr • 1 UStd.
• 3,50 EUR incl. Materialkosten • Anmeldung ab
Montag, 20.11.23, 14.00 Uhr in der Gemeindebücherei,
06202 597155

Das Kindertheater **Der kleine König feiert Weihnachten** finden Sie auf Seite 102



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



vhs Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

Plankstadt



Foto: Gemeinde Plankstadt

Je älter ich werde, je mehr vertrau ich auf das Gesetz,
wonach die Rose und Lilie blüht.

Johann Wolfgang von Goethe



PLANKSTADT

Gebührenzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug von Ihrem Girokonto abzubuchen. Sie ersparen sich damit den Weg zur Bank und sichern sich gleichzeitig Ihren Platz im Kurs. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

Unterrichtsstätten

- Rathaus, Schwetzingen Str. 28
- Friedrichschule, Friedrichstr. 2
- 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

Korsika – mehr als nur Napoleon

Lichtbildervortrag in Überblendtechnik auf deutsch in Zusammenarbeit mit dem Partnerschaftsverein Plankstadt-Castelnau-le-Lez e.V.

Wenn eine Insel seit alters her „die Schönste“ genannt wird und von ihr behauptet wird, man könne sie allein an ihrem Geruch erkennen, wie es Napoleon von seiner Heimat gesagt hat, dann macht das neugierig.

Es ist eine eigenartige Landschaft, die da vor dem Reisenden aus dem Mittelmeer emporsteigt. Nicht von ungefähr wird Korsika auch als die Dolomiten des Mittelmeeres bezeichnet, denn die Berge sind imposant. Eine wilde Landschaft empfängt den Fremden, umgibt den Einheimischen: Menschen, die von ihrer abweisenden, unzugänglichen Heimat geprägt sind.

neu



Quelle: Pixabay

Menschen, die aber auch geprägt sind von den Fremden, die schon immer als Herren auf die Insel kamen. Mit ihnen kamen und gingen Kulturen, die ihre Spuren hinterlassen haben: fremdartige Menhire, wuchtige Felsenburgen, naive Kunst an schlichtschönen Kirchen, auch die Sprache.

Korsika, ein Land für Individualisten, Naturfreunde und Kunstkenner.

10990

Herbert Pott

- 25 - 80 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Rathaus, Trausaal
- Donnerstag, 26.10.23, 19.30-21.00 Uhr • 2 UStd.
- Eintritt frei • Anmeldung bis 24. Oktober

Japan – mit dem Rad in das Land der aufgehenden Sonne

neu

20 Radtage, 1.100 km und rund 18.000 Höhenmeter – so die pure Statistik einer außergewöhnlichen und faszinierenden Radreise von Roland Strieker und Jens Barenhoff (beide wohnhaft in Plankstadt) von Osaka nach Tokyo, mit Umwegen durch die nördlichen und südlichen Alpen, bei den Schneeeffern sowie dem Vulkan Fuji vorbei und dann dem Pacific Bike Trail folgend hinein in die riesigen Siedlungsgebiete von Yokohama, Kawasaki und Tokyo. Vor dem eigentlichen Radabenteuer in Japan steht ein Ausflug mit dem Shinkansen-Schnellzug nach Hiroshima. Erleben Sie die Faszination von Japans Kultur (Tempel, Schreine und Samurai-Burgen), den Spannungsbogen zwischen Tradition und Moderne, gigantische Landschaften, die Vielfalt der japanischen Küche und viele Hintergründe zu Land und Leuten in diesem spannenden Vortrag über ein sehr empfehlenswertes Reiseziel am anderen Ende von Asien.

10991

Roland Strieker

- 10-50 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Rathaus, Trausaal
- Donnerstag, 18.01.24, 19.00-20.30 Uhr • 9,- EUR
- Anmeldung bis 15. Januar

Gesundheit

Wirbelsäulengymnastik und Gesundheitssport Für Frauen am Vormittag

Aufbaukurs

Dieser Kurs beinhaltet Wirbelsäulengymnastik, funktionelle Gymnastik, Haltungs- und Bewegungsschulung, Stretching, Übungen zur Stärkung des Beckenbodens, gezielte Gymnastik gegen Venenschwäche sowie Atmungs- und Entspannungstechniken.

30290

Roghieh Schwach

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x mittwochs, ab 20.09.23, 9.15-10.15 Uhr • 20 UStd.
- 68,- EUR • Anmeldung bis 15. September

Bewegungstraining intensiv am Vormittag

Gezielte präventive Gymnastik zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur einschließlich Herz-Kreislauftraining sind Schwerpunkte dieses Kurses. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

30291

Roghieh Schwach

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x mittwochs, ab 20.09.23, 10.30-11.30 Uhr
- 20 UStd. • 68,- EUR • Anmeldung bis 15. September

Faszientraining

Der Körper braucht Bewegung. Aber nicht irgendwelche, 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

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle • 15 x montags, ab 18.09.23, 9.00-10.00 Uhr • 20 UStd.
- 87,- EUR • Anmeldung bis 13. September

Funktions- und Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Gezielte Übungen zur Kräftigung und zur Verbesserung des Gleichgewichtes helfen Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich, in den Armen und in der Lendenwirbelsäule zu lindern und die Beweglichkeit der

Wirbelsäule zu unterstützen. Und Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern ist auch eine Wohltat für die Psyche.

30293

Sandra Hartmann

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x donnerstags, ab 21.09.23, 9.00-10.00 Uhr
- 20 UStd. • 68,- EUR • Anmeldung bis 18. September

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 21.09.23, 10.15-11.15 Uhr
- 20 UStd. • 68,- EUR • Anmeldung bis 18. September

Waldbaden – Achtsame Spaziergänge finden Sie auf Seite 42

Was sind Stoffwechselerkrankungen?

neu

Arzt-Patienten-Forum in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) Stoffwechselerkrankungen entstehen durch eine Fehlsteuerung bei der Bildung von Enzymen oder Hormonen in einem Stoffwechselweg. Angeborene Stoffwechselerkrankungen sind selten, fallen jedoch häufig durch charakteristische Verläufe und ein Auftreten im jungen Lebensalter auf. Bei den erworbenen Stoffwechselerkrankungen sind besonders bekannte Stoffwechselwege die Störungen im Glukosestoffwechsel und Fettstoffwechsel. Die Folgen sind Volkskrankheiten wie Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen und Adipositas. Beim Calciumstoffwechsel können sowohl seltene angeborene und erworbene Störungen zu unterschiedlichen Erkrankungen des Bewegungsapparates führen, u.a. zum Auftreten einer Osteoporose.



Quelle: Pixabay

Anhand von ausgewählten Beispielen wird ein Überblick über typische Stoffwechselerkrankungen, ihre Symptome, Vorgehen zur Diagnosesicherung und Möglichkeiten der ernährungsmedizinischen und medikamentösen Therapie dargestellt. Im Anschluss an den Vortrag können Fragen an die Referentinnen gestellt werden.

30380

Referentinnen: Priv. Doz. Dr. med. Gudrun Leidig-Bruckner, Fachärztin für Innere Medizin, Endokrinologie, Nuklearmedizin

Johanna Zemva, Fachärztin für Innere Medizin, Endokrinologie, Heidelberg

Moderation: Dr. med. Christian Münch, Facharzt für Urologie i.R., Heidelberg

10 - 50 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Rathaus, Trausaal • Donnerstag, 16.11.23, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 4,- EUR
Abendkasse • Anmeldung bis 15. November

Heimatküche – kreativ und neu serviert

neu

Bei Mama oder Oma hat es immer besonders gut geschmeckt. Ob es die leckeren Dampfnudeln oder Schneckennudeln sind, die Grünkernsuppe, Rouladen, Sauerbraten, Schupfnudeln, Arme Ritter und viele andere Leckereien. Die Rezepte sind nicht nur lecker und traditionell, sondern auch kreativ und kostenbewusst.

30580

Margit Schmidt

7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule • Freitag, 27.10.23, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd.
• 36,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 24. Oktober

Den Kurs **Die aktive Mittagspause – Meine kleine Auszeit** finden Sie auf Seite 57

Wintereintöpfe, Suppen und ihre Begleiter

neu

Hülsenfrüchte und Wintergemüse aus einem Topf als Suppen oder Eintöpfe mit selbst gebackenen Brötchen oder Brot, Quiche und süßen Desserts – und schon ist die Mahlzeit komplett.

30581

Margit Schmidt

7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule • Freitag, 12.01.24, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 36,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 09. Januar

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, 20.10.23, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 38,- EUR incl. Lebensmittel- und Kopierkosten • Anmeldung bis 05. Oktober

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, 24.11.23, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 38,- EUR incl. Lebensmittel- und Kopierkosten • Anmeldung bis 21. November

Spanische Tapas 3

Lustvolle Qual der Wahl

neu

Tapas 3 erweitert die kulinarische Vielfalt, die Sie in Tapas 1 und 2 kennenlernen konnten. Zubereitet werden unterschiedliche Tapas und Montaditos. Ein vorheriger Besuch in Tapas 1 und 2 ist nicht verpflichtend, da hier andere Gerichte zubereitet werden.

30585

Sebastian Joosten

7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule • Freitag, 15.12.23, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd.
• 35,- EUR incl. Lebensmittel- und Kopierkosten
• Anmeldung bis 12. Dezember

Vegetarische indische Küche

neu

Es werden verschiedene Gewürzmischungen zubereitet und damit gekocht, z. B. Erbsen Pilau, Zwiebeln Pakoda, Papadam, Achaar, Dal Tadka (Linsen mit Gewürzen) und das am meisten nachgefragte Gericht Palak Paneer. Zur Kühlung des Gaumens gibt es ein Mango-Lassi.

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, 22.09.23, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd.
• 36,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 19. September



Quelle: Pixabay

Indische Thali neu

Mit Thali wird ein indisches Gericht bezeichnet, das aus einer Auswahl verschiedener Gerichte besteht, die auf einer Platte serviert werden. Zubereitet werden Jeera Reis, Papadam, Achaar, Kichererbsen Curry, Hähnchen Korma, Gobhi Pakora (Blumenkohl), Roti (Fladen Vollkornbrot) und dazu gibt es das klassische Getränk Mango 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
- Freitag, 13.10.23, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 41,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 10. Oktober

Indische Köstlichkeiten neu

Indisches Essen unterscheidet sich vom Rest der Welt nicht nur im Geschmack, sondern auch in den Kochmethoden. Gewürze aus Indien sind bekannt für ihre Schärfe und werden großzügig verwendet. Aber wussten Sie, dass jedes einzelne Gewürz ernährungsphysiologische und medizinische Eigenschaften hat? Zubereitet werden Hähnchen Biryani, Joghurt-Raita, Jhinga Curry (Garnelen), Papadam, Achaar, Roti (Fladen Vollkornbrot) und dazu gibt es das klassische Getränk Mango Lassi.

Wir möchten darauf hinweisen, dass in den meisten Gerichten Joghurt, Sahne und Milch verwendet werden.

30588

Sayani Roy Saha

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 26.01.24, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 41,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 23. Januar

Herbstliche 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 Frikadellen mit Kartoffeln, Bulgur Pilaw mit Gemüse, Haydari, Jäger Börek (Füllung mit Hackfleisch), Kürbis-Dessert mit Tahini.

30589

Sevil Becker

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 10.11.23, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 35,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 07. November

Winterliche 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 grüner Linsensalat mit Joghurt, Lauch mit Reis, Selleriesalat mit Joghurt und Walnüssen, Zigarren-Börek mit Kartoffeln, Süßspeise in Rosenform.

30590

Sevil Becker

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 08.12.23, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 35,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 04. Dezember

Vorspeisen „Meze“ in der türkischen 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 karamalisierte Zwiebeln mit Granatapfelsirup, Bulgursalat (Kisir), Saksuka, türkischer weißer Bohnensalat (Piyaz), Olivensalat mit Granatapfel, Rote-Linsen-Frikadellen.

30591

Sevil Becker

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 19.01.24, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 35,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 15. Januar

Ein perfekter veganer und nährstoffreicher Tag neu

Es erwartet Sie ein Programm für einen kompletten veganen Tag. Angefangen beim Frühstück gibt es Veg-Rührei, Porridge und selbstgebackenes Brot mit leckeren Aufstrichen. Zum Mittag gibt es saisonales und regionales Gemüse wie Kürbis mit Kartoffeln und Falafel. Zum Abend gibt es eine leichte Salatvariation, ein Süppchen und einen leichten Schokoladen-Nachtisch oder vielleicht auch Kuchen. Lassen Sie sich überraschen und genießen die Reise in ein veganes und kulinarisches Abenteuer.



30592

Margarita Wessel

7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule •
Freitag, 29.09.23, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 36,- EUR
incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 25. September

Backe, backe Kuchen, Kekse und Brot – vegan und vielseitig

neu

Lassen Sie sich überraschen, wie einfach und schnell vegane Backwaren zubereitet werden können. Es wird an nichts fehlen. Von Mürbteig über Hefe- und Rührteig bis hin zu rohveganem Nussteig, wird alles dabei sein. Sie lernen alle Basisteige und können diese danach selbst kreativ weiterverarbeiten. Zum Schluss genießen wir gemeinsam unsere Köstlichkeiten mit aromatischem Tee und einem selbstgemachten Brotaufstrich. Eine kleine süße Überraschung zur Vorweihnachtszeit gibt es für jede:n als Bonus dazu.

30593

Margarita Wessel

7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
• Freitag, 17.11.23, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 36,- EUR
incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 13. November

Theaterbus des Theater- und Orchesters Heidelberg

Die Termine werden auf www.theaterheidelberg.de veröffentlicht. Weitere Informationen und Preise bei Irene Crosignani, Telefon 06221 5835-852, gruppenangebote@theater.heidelberg.de
Weitere Infos finden Sie auf Seite 24

DIY-Geschenke aus der veganen Küche

neu

Weihnachten steht vor der Tür und Sie brauchen noch kleine persönliche Geschenke für Ihre(n) Liebling(s)mensch(en)? Dann sollten Sie diesen Kurs nicht verpassen, denn um anderen eine Freude zu bereiten, muss man nicht viel Geld ausgeben. Es soll von Herzen kommen, mit viel Liebe und Aufmerksamkeit. Ob es Plätzchen oder selbstgemachte Schokolade, selbst kreierte Backmischungen oder Gewürze sein sollen, das entscheidet jeder: selbst. Und am Ende gehen Sie mit selbst gemachten Kleinigkeiten nach Hause und dann kann Weihnachten kommen. Lassen Sie sich überraschen!

30594

Margarita Wessel

7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
• Freitag, 01.12.23, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 46,- EUR
incl. Lebensmittel- und Materialkosten • Anmeldung bis
27. November

VHS-Sprachschule

Informationen zur VHS-Sprachschule, zum Kursaufbau und zu den Kursgebühren finden Sie ab Seite 66

Italienisch für die Städtepartnerschaft – Grundstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger:innen

Dieser Kurs zielt darauf ab, die Kommunikations- und Ausdrucksfähigkeit zu verbessern, um gute Gespräche und Kontakte mit unseren italienischen Freund:innen zu gewährleisten.

Lehrwerk wird am ersten Kurstag besprochen.

40991

Andrea Alexandra Carpio

6 - 9 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Friedrichschule
• 12 x montags, ab 18.09.23, 19.00-20.30 Uhr • 24 UStd.
• 111,- EUR incl. Kopien

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 Strottnier, Seniorenbüro Plankstadt, Telefon 2006-28 oder per Mail an senioren@plankstadt.de

30691

Plankstadt, Gemeindezentrum • 4 x mittwochs, 20.09.,
18.10., 22.11. und 20.12.23, jeweils 15.00-16.30 Uhr,
Einlass ab 14.30 Uhr • 2 UStd. • Eintritt frei
• ohne Voranmeldung

Erweitere deine digitale Kompetenz.

vhs



A

Achtsamkeit 42
 Acrylmalerei 96
 Adobe Lightroom 92
 Advent 24
 Allergien 61
 Älter werden 25
 Ambulante Herzgruppe 62
 Android-Betriebssystem 80, 81
 Apps 81, 82
 Aquarell 47, 48
 Arabisch 66
 Archive 83
 ARD Retro 83
 Arktis 10
 Arzt-Patienten-Forum 60, 108
 Atem 55, 56
 Atem nach Middendorf 55
 Augen 61
 Aussprache, gute 84
 Ausstellungen 44
 Autogenes Training 56

B

Baby 38, 39
 Badische Revolution 10
 Barockoper 24, 40
 Bayerischer Wald 104
 Berufsrückkehrerinnen 22
 Bewegung 59, 60, 99, 108
 Bigger than us 100
 Bildbearbeitung 92
 Bildschirm-Präsentation 91
 Bitcoins 34, 35
 Blaue Stunde 50
 Blitzlichtfotografie 51
 Blocktanz 48
 Brescia 44
 Briefe nach DIN-Norm 89
 Büchner, Georg 24
 Buchvorstellung 20
 Bundesgartenschau Mannheim 22
 Burma 21

C

Café, philosophisches 43
 Castelnau-le-Lez 107
 Central Kino Ketsch 100, 101
 Chakra-Meditation 55, 57
 ChatGPT 83
 China 20, 44
 Chinesisch 67

Comiczeichnen 14
 Computerschreiben 89
 Computerschreiben für Schüler:innen 18
 Cybermobbing 16

D

Dantons Tod 24
 Datenverschlüsselung 88
 de Laclos, Choderlos 20
 Denglisch 23
 Depressionen 41
 Detox-Yoga 55
 Diaschau 101, 104
 Die heilige Ente 24
 Digitaler Nachlass 36
 Digitalfotografie 49, 50, 51
 Drama 24
 Duft Qi Gong 57
 Dysbalance 57

E

eBay 91
 EDV 87
 EDV-Basiswissen 87
 EDV für Frauen 22
 EDV für Senior:innen 29, 30
 Ehevertrag 36
 Eiffel, Alexandre Gustave 11
 Einkaufsfalle Supermarkt 32
 Einstufungstest Englisch 67
 Einstufungstest Französisch 71
 Einstufungstest Italienisch 73
 Einstufungstest Spanisch 76
 Elsenhans, Ernst 10
 Eltern-Kind-Kurs 38, 39
 Elternkurs 39
 Emotional Freedom Technique 62
 Empathie 43
 Energiearbeit 62
 Engel 21
 Engelsmann, Ralf 44
 Englisch 67, 69, 70, 71, 96, 97
 Englisch Auffrischung 69, 70
 Englisch für den Beruf 70
 Englisch für Senior:innen 26, 27
 Englisch Konversation 70, 97
 Englisch Konversation für Senior:innen 27
 Englisch, Themenkurs Irland 67
 Enigma 10
 Entführung Serail 40
 Entspannung 56
 Entwicklungsbegleitung 38, 39

Erhardt, Heinz 95
 Ernährung 109, 110, 111
 Erzgebirge 21
 Europäisches Filmfestival 100, 101
 Excel 90, 91
 Exkursionen 20, 22, 23
 Extremismus 84

F

Fake News 84
 Falschmeldungen 84
 Farb- und Stilberatung 53
 Faszientraining 108
 Ferienkurse auf einen Blick 18
 Ferienkurse für Jugendliche 19
 Ferienkurse für Kinder 12, 13, 14, 16, 18, 19, 95
 Feuerland 96
 Filme 100, 101
 Finanzbuchführung 93
 FineArt-Printing 51
 Fitness für den Kopf 97
 Fitnessgymnastik 60, 99
 Fitnesstraining 21
 Folkloretänze 48
 Forum pflegende Angehörige 63
 Fotografie 44, 49, 50, 51
 Fotospaziergang 49
 Französisch 71, 72, 73
 Französisch Auffrischung 72
 Französisch für die Reise 71, 99
 Französisch für Kinder 15
 Französisch für Senior:innen 28
 Frauenforum 20, 21, 95, 96
 Frauengeschichte, regional 21
 Frauenkurse 21, 22
 Freud, Anna 20, 95
 Frieden 43
 Fünf Tiere 59
 Funkhaus, digital 84
 Funktionsgymnastik 59, 60, 99, 108

G

Gál, Hans 24
 Ganzkörperkräftigung 59, 60
 Ganzkörpertraining 21
 Gedächtniskünstler 15
 Gedächtnistraining 25, 85
 Geldpolitik 96
 Gendersprache 25, 38
 Geschichte 38
 Geschwister 21, 101
 Gesundheit 25, 26, 42, 53, 54, 55 ff, 99, 108

Gesundheitssport 108
 Gewaltfreie Kommunikation 43
 Gitarre spielen 49
 Glockengeschichte 21
 Glück 42
 Griechenland 101
 Griechenland, altes 13
 Grien, Hans Baldung 21
 Gymnastik 60+ 25
 Gymnastik für Senior:innen 25, 26

H

Haßloch 23
 Hassrede 84
 Hatha-Yoga 53, 54
 Hausverwaltung 34
 Hebräisch 73
 Heilung, ganzheitlich 61
 Heimatküche 109
 Heimnetzwerk 91
 Herzsport 62
 Himmelsscheibe von Nebra 20
 Hospiz 63
 Humor 42
 Hunde 32
 Hundeeziehung 32

I

Im Blickpunkt 10, 11
 Immobilienbewertung 33
 Immobilienkauf 33
 Immunsystem 61
 Indische Küche 109, 110
 Info-Abend Englischkurse 67
 Info-Abend Französischkurse 71
 Info-Abend Italienischkurse 73
 Info-Abend Spanischkurse 76
 Info-Vormittag EDV 87
 Insekten 15
 Intelligenz, künstliche 83
 iPad 81, 82
 iPhone 81, 82
 Italienisch 73, 74, 75, 111
 Italienisch für die Städtepartnerschaft 111
 Italienisch Konversation 75
 Italienisch, Themenkurs italienische Regionen 73
 Ivrit 73

J

Jakobsweg 45
 James-Webb-Teleskop 43
 Japan 21, 24, 107

Japanisch 75

Jugendkunstschule 12 ff, 95, 102, 105

Junge vhs 12 ff, 95, 102

K

Kalender 20

Kalendergirls 100

Kapitalanlage 34, 35

Kapitalanlage, private 96

Kaufmännische Lehrgänge 93

Kaufmännische Praxis 93

Keiser, Reinhard 24

Kennedy, John F. 96

Kinderkurse 12 ff, 95, 102, 105

Kindertheater 102

Kinesiologie 57

Klare Worte 43

Kleiner König 102

Klimaschal 11

Klimawandel 10, 11

Kochkurse 109, 110, 111

Kohlezeichnung 47

Kommunikation 22, 86

Kommunikation, friedvolle 41

Konfuzius 23

Königshaus, britisch 96

Kopfrechnen 85

Korsika 107

Kosmos 43

Köstlichkeiten 109

Kräuterwanderung 33

Kreatives Gestalten für Kinder 12, 14, 95, 102, 105

Kreativkurse für Jugendliche und Erwachsene 47

Krieg 43

Kriege 16

Krisenbewältigung 20

Kroatien 20

Kroatisch 75

Kryptowährungen 34, 35

Kulturhauptstadt Italiens 2023 44

Kundalini-Meditation 57

Kutschenmuseum 20

L

Lach-Yoga 42

Länderkunde 44, 45, 104, 107

Langlaufkurs 17

Latino-Dance 21

LBTQ+ 38

Letzte Hilfe 63

Linoldruck 14

Literatur 40

M

Makro-Fotografie 50, 51

Malen, begleitetes 48

Malen für Kinder 13

Malen, meditatives 48

Malkurse 48

Mangazeichnen 14

Mathematiker 10

Mathematik Abiturvorbereitung 20

Mathematik, Grundschule 39

Maya 96

Meditation 55, 56, 57, 61

Meridiane 57

Merktechniken 85

Mietrecht 33

Mittagspause 57

Mobbing 16

Modellieren 47

Monroe, Marilyn 24, 95

Mosaik 47

Mozart, Wolfgang Amadè 40

Multiple Sklerose 61

Museum Blau 14

Muskelentspannung, progressive 56

Muskeltraining 59

N

Nachhaltigkeit 10, 11

Nachlass, digital 36

Nachrichtenprofi 83

Nailstyling 16

Nebucadnezar 24, 40

Neugriechisch 75, 76

November, 9. 10

O

Office kompakt 89

Online-Angebote 19, 33 ff, 70, 77, 85, 86, 87, 90, 91, 93

Online-Vorträge 32, 41, 43, 83

Oper 24

Opern-Talk 40

Outlook 91

P

Pagoden 21

Partnerbörsen im Internet 83

Pastell 47

Patientenverfügung 36

Pekip 38, 39

Perlenketten 47

Pflanzenbestimmungs-App 104

Philosophisches Café 43

- Photoshop Elements 92
 Picasso, Pablo 23
 Pilates 59
 Plastik 47
 PME nach Jacobson 56
 Polnisch 76
 Porträtfotografie 51
 PowerPoint 91
 PowerPoint für Schüler:innen 18
 Propaganda 84
 Prostitutionspolitik 95
 Prüfungsvorbereitungen 19, 20
 Psychologie 41, 42, 63
- Q**
- Qi Gong 59
 Queer 38
- R**
- Radreise 21, 107
 Realschulprüfung Deutsch 19
 Rechtsfragen 33, 34, 35, 36
 Reiseberichte 20, 21, 97, 101, 104, 107
 Reiseschilderungen 97, 104
 Reisetagebuch 82
 Reporteralltag 83
 Resilienz stärken 25, 39, 42
 Rhetorik 22, 86, 87
 Rokokotheater Schwetzingen 24
 Rosenberg, Marshall 41
 Rückenfitness 60, 99
 Rückenschmerzen 60
 Rückentraining 54, 59, 60
 Rundfunkanstalten 83
 Russisch 76
- S**
- Santiago de Chile 96
 Saramago, José 40
 Scannen von Dokumenten 82
 Scheidung 36
 Schlagfertigkeitstraining 86, 87
 Schmuckgestaltung 47
 Schneeschuhwanderung 17
 Schreiben, kreatives 40
 Schreibwerkstatt 19
 Schriftsteller:in werden 40
 Scratch 19
 Selbstporträt 50
 Senior:innen 22 ff, 97, 101, 104, 111
 Senior:innenkino 111
 Seniorentanz 48
 Seniorentreff 97, 101, 104
 Shakespeare 20
 Sitzgymnastik 25
 Sklerose, multiple 61
 Skulptur 47
 Skulpturen 96
 Smartphone 80, 81, 82
 Smartphone-Fotografie 50
 Snowboardkurs 18
 Sorgerecht 36
 Spanisch 45, 76, 77, 78, 97, 100
 Spanisch Auffrischung 78
 Spanische Küche 109
 Spanisch für den Urlaub 77
 Spanisch für Kinder 16
 Spanisch für Senior:innen 29
 Spanisch Konversation 78
 Spanisch, Themenkurs Andalusien 77
 Spaziergang, achtsamer 42
 Speckstein 96
 Spiegelreflex-Fotografie 50, 51
 Spiele programmieren 19
 Sprache, gendergerechte 25
 Sprachen mit Smartphone 82
 Sprichwörter, italienische 75
 Stadtgeschichte 21
 Stadt, moderne 95
 Stempeldruck 14
 Stimmtraining 80, 84
 Stoffwechselerkrankungen 108
 Straßenverkehrsrecht 35
 Stress 15
 Stressbewältigung 39
 Styling 53
 Südamerika 96
 Supermarkt, Einkaufsfalle 32
 Suppen 109
 SWR-Veranstaltungsreihe 83, 84
 SWR virtuell 84
 Symmetrie, fraktale 44
- T**
- Tabellenkalkulation 90
 Tablet-PC 80, 81, 82
 Taiwan 20
 Tanz 48, 49
 Tapas 109
 Taschen, kleine 14
 Testamentsgestaltung 36
 Textverarbeitung 89
 Theaterbus 24
 Tiere 32

Ton 47
Traum-Yoga 54
Turing, Alan 10
Türkisch 78
Türkische Küche 110
Türkische Vorspeisen 110

Zentralbank, europäische 96
Zielobjektsuche für Hunde 32
Zufallsbilder 47
Zumba® Gold 21

U

Unterhalt 36

V

Vegane Bäckerei 111
Vegane Küche 110, 111
Vegetarische Küche 109, 110
Vereinsrecht 35
Vernissagen 44
vhs.KinderUni 15, 16
VHS-Treff 22, 23, 24
Vokabeln 16, 19, 85
Vorlesen 80
Vorsorgevollmacht 36
Vorträge 20 ff, 32, 40 ff, 95, 96, 97, 101, 104, 107

W

Waldbaden 42
Wandrelief 47
Weinprobe 23
Weltkulturerbe 21
Wien 24
Wildpflanzen 33
Windows 87, 88
Wintereintöpfe 109
Winter in Schwetzingen 40
Wintersport 17, 18
Wirbelsäulentraining 60, 99, 108
WLAN 91
Wohnpsychologie 32
Wohnungseigentum 34
Word 89
Wuzhin Daoin 59

Y

Yoga 42, 53, 54, 55
Yoga auf dem Stuhl 101

Z

Zahlenmonsterchen 39
Zeichenkurse 47, 48
Zeichnen, 3D 92
Zeichnen, Computer 92
Zeichnen für Jugendliche 14
Zeichnen für Kinder 13, 14

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

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 Dozent:in/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 Vertragspartner:in/dem Vertragspartner zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Präsenz-Veranstaltung ändern. Ebenso kann die VHS aus sachlichem Grund die Veranstaltung in ein Onlineformat ändern. In diesem Fall steht dem/der Teilnehmer:in ein Recht zur Kündigung zu.

6. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten,
- wenn die Mindestteilnahmezahl nicht erreicht wird (siehe Punkt 8)

- wenn der/die von der Volkshochschule verpflichtete Dozent:in aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z. B. durch Krankheit) ausfällt. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen ganz oder unter Anrechnung der bis dahin erteilten Unterrichtsstunden zurückerstattet.

7. Rücktritt und Kündigung durch den/die Teilnehmer:in

- Bei Kursen ohne Anmeldeschluss ist ein Rücktritt bis zum dritten Werktag vor dem 1. Unterrichtstermin möglich. Dann wird eine bereits bezahlte Kursgebühr zurückerstattet.
- Bei einer Kursausschreibung mit Anmeldeschluss ist der Rücktritt nach Anmeldeschluss, jedoch noch vor Kursbeginn, schriftlich mitzuteilen und eine Verwaltungsgebühr von 6,- EUR fällig.
- Bei zwingenden Gründen ist auch ein späterer Rücktritt möglich, wenn die Abmeldung schriftlich der Volkshochschule mitgeteilt und der Grund nachgewiesen wird (bei Erkrankung ärztliches Attest, bei beruflicher Verhinderung Anschreiben des Arbeitgebers). In solchen Fällen kann die Gebühr anteilig, abzüglich der Verwaltungsgebühr von 6,- EUR, zurückerstattet werden.
- Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist ungültig.

8. Mindestteilnahmezahl

Für alle Kurse gilt eine Mindestteilnahmezahl, die in der Regel beim Kurs angegeben ist. Kurse, die diese Zahl nicht erreichen, können abgesagt werden. Bereits bezahlte Kursgebühren werden in diesem Fall zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Mit Zustimmung der Teilnehmer:innen können Kurse mit zu geringer Teilnahmezahl bei entsprechender Preiserhöhung bzw. Reduzierung der Unterrichtszeit durchgeführt werden. Kommen nach Festsetzung der Preiserhöhung neue Teilnehmer:innen in den Kurs, bleibt die Höhe der Aufzahlung davon unberührt.

9. Studienfahrten, Reisen

Bei diesen Veranstaltungen tritt die Volkshochschule lediglich als Vermittlerin auf. Es gelten gesonderte Reisebedingungen, die den Interessenten ausgehändigt werden.

10. Bescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80% der Kursstunden besucht wurden und können im Anmeldezentrum abgeholt werden. Bescheinigungen jedweder Art können nur binnen eines Jahres ab Kursende ausgestellt werden.

11. Urheberrecht

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden.

12. Haftung

Die Haftung der Volkshochschule, gleich aus welchem Rechtsgrund, ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt. Für Unfälle während der Veranstaltung, auf dem Weg zur und von der Veranstaltung sowie für Diebstähle und Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen übernimmt die Volkshochschule auch bei Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche keine Haftung.

13. Leistungsumfang/Schriftform

Die Ankündigung von Veranstaltungen ist insofern unverbindlich, da Termine verschoben werden können. Der Umfang der Leistungen der VHS ergibt sich aus der Kursbeschreibung des Programmheftes. Die VHS behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programmheft vor. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Der Dozent/die Dozentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

Terminübersicht Herbst-/Wintersemester 2023/2024

Semesterbeginn: 18.09.2023

Semesterende: 31.01.2024

| Monat | August | | September | | | | | | | Oktober | | | | | November | | | | | Dezember | | | | | Januar 2023 | | | | | Februar | | |
|------------|--------|----|-----------|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|----------|----|----|---|----|-------------|----|----|---|----|---------|--|--|
| Woche | 34 | 35 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 | | |
| Montag | 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 | | |
| Dienstag | 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 | | |
| Mittwoch | 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 | | |
| Donnerstag | 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 | | |
| Freitag | 25 | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | 24 | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | | 2 | 9 | 16 | | |
| Samstag | 26 | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | | 4 | 11 | 18 | 25 | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | | |

Unterrichtsfreie Tage nach der Ferienordnung des Landes Baden-Württemberg

27.07.–10.09.23 Sommerferien
30.10.–05.11.23 Herbstferien
22.12.23–07.01.24 Weihnachtsferien

Anmeldung und Kursbeginn Herbst-/Wintersemester 2023/2024

04.09.23 Anmeldebeginn (in der letzten Woche der Sommerferien)
18.09.23 Semester- bzw. Kursbeginn

Feiertage

03.10.23 Tag der Deutschen Einheit
01.11.23 Allerheiligen
25. + 26.12.23 1.+2. Weihnachtsfeiertag
01.01.24 Neujahrstag
06.01.24 Dreikönigstag

Vorschau:

Anmeldung und Kursbeginn Frühjahr-/Sommersemester 2024

29.01.24 Anmeldebeginn
19.02.24 Semester- bzw. Kursbeginn

Zusätzliche unterrichtsfreie Tage / Bewegl. Ferientage

02.10.23 Brückentag vor Tag der Deutschen Einheit
07.10.23 Schwetzingen Herbst (VHS-Haus geschlossen)
22.12.23 Brückentag vor den Weihnachtsferien
Vorschau:
12.–18.02.24 Faschingswoche

14. Datenschutz

Ihre persönlichen Daten werden elektronisch gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der Volkshochschule. Die Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen über den Datenschutz ist in vollem Umfang gewährleistet.

15. Hausordnung

Die Volkshochschule ist Gast in den Veranstaltungsgebäuden. Bitte behandeln Sie daher alle Einrichtungsgegenstände schonend und hinterlassen Sie die Räume sauber und ordentlich. Haben Sie bitte auch Verständnis dafür, dass Ihnen das Rauchen nicht gestattet werden kann. Starke Verstöße gegen die Hausordnung können zum Unterrichtsauschluss führen. Die Hausordnung hängt öffentlich aus.

16. Höhere Gewalt

Unbeschadet der Möglichkeiten einer Kündigung verlängert sich für die Vertragspartei im Hinderungsfall, z.B. durch hö-

here Gewalt wie Krieg, Endemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.

17. Streitbeilegung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter <http://ec.europa.eu/Consumers/odr/> zu finden ist. Im Übrigen ist die VHS zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.

Mit Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für beide Teile Schwetzingen.



Klima-Initiative
Morgen kann kommen



**Unser Wald
macht Schule.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.



Klimaschutz kann man lernen

Gemeinsam mit der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald bringen wir den Wald in die Grundschulen unseres Geschäftsgebietes.

Mit unserer finanziellen Unterstützung fördern wir das Klimabildungsprojekt „Wir und der Wald“ und damit das Wissen um Ressourcen und den nachhaltigen Umgang mit Ökosystemen. Somit geben wir unserer Region etwas Unbezahlbare zurück: **Ein Stück Zukunft für unsere Kinder.**



Mehr Infos zu unserem
Klimabildungsprojekt unter
www.vvrbank-krp.de/nachhaltigkeit



Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG