

Programm

Frühjahr/Sommer 2024



Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

das schaffen
viele.

vvrbank-krp.de



**Genossenschaftlich heißt,
die Menschen von hier
zu unterstützen.**

**Wir sind die Bank mit der
genossenschaftlichen Idee.**

Als Genossenschaftsbank übernehmen wir Verantwortung für die Region und die Menschen, die hier leben und arbeiten. Deshalb stärken wir die lokale Wirtschaft und fördern gemeinnützige Projekte und Initiativen, die sich vor Ort für den gesellschaftlichen Zusammenhalt starkmachen.

**Jetzt
Mitglied
werden.**



Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG

Auf einen Blick

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

Telefon 06202 2095-0
Telefax 06202 2095-40
E-Mail info@vhs-schwetzingen.de
Internet www.vhs-schwetzingen.de

Mitgliedsgemeinden: Schwetzingen • Brühl • Ketsch • Oftersheim • Plankstadt

Frühjahr-/Sommersemester 2024

19. Februar bis 31. August 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, 29. Januar 2024

- **telefonisch:** unter der Nummer 06202 2095-0
- **persönlich:** in der Volkshochschule in Schwetzingen oder in der Anmeldestelle Ihrer Gemeinde
- **per E-Mail:** über die Homepage www.vhs-schwetzingen.de mit oder ohne Kunden-Login möglich

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 Herbst-/Winterprogramm 2024/25 erhalten Sie ab dem 2. September 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



*Sehr geehrte Damen und Herren,
Liebe Freundinnen und Freunde der VHS,*

sind Sie reiselustig, wissensdurstig, weltenhungrig? Gehören Sie zu den Horzinterweiterern? Suchen Sie Raum für Dialog und Begegnung? Dann bietet Ihnen das neue VHS-Programm im Frühjahr-/Sommersemester eine Fülle neuer Vorträge, Kursangebote, Tagesexkursionen und zwei Reisen mit musikalischen Höhepunkten nach Bregenz und in die Toskana.

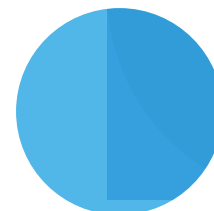
Das vom Deutschen Volkshochschulverband (DVV) ausgerufene Motto für das Jahr 2024 lautet „Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen“. Und dies natürlich nicht nur, weil die Europawahl im Juni einen Anlass bietet, die Fußball-Europameisterschaft der Männer in Deutschland ausgetragen wird, der European Song Contest in Schweden stattfindet, der DVV erneut die Präsidentschaft im Europäischen Erwachsenenbildungsverband (EAEA) angenommen hat und das European Year of Skills der Erwachsenenbildung eine besondere Bedeutung bei der Bewältigung gesellschaftlicher Transformationsprozesse beizubringen. Sicher auch, weil es derzeit große Einwanderungen nach Europa gibt, weil es den Krieg zwischen Russland und der Ukraine in Europa gibt und täglich die Auswirkungen des ungelösten jahrzehntelangen Nahostkonflikts, des Kriegs zwischen Israel und der Hamas im Gazastreifen, zu erleben und zu bedenken sind. Wir fragen uns, wohin wollen wir, dass es in Europa geht? Mit einer Fläche von 10 Millionen Quadratkilometern ist Europa nach Australien der zweitkleinste Kontinent. Deutschland liegt mitten in Europa und würde übrigens fast 33-mal in Europa hineinpassen. Das Ural-Gebirge in Russland grenzt Europa von Asien im Osten ab; im Süden ist das Mittelmeer die Grenze zu Afrika. Westlich und nördlich von Europa liegt der Atlantische Ozean. Der südlichste Punkt Europas liegt auf Zypern, der nördlichste ist Kinnarodden, nahe dem Nordkap in Norwegen. Würde man vom südlichsten Punkt des Kontinents bis zum nördlichsten reisen, wäre man mit Auto und Schiff nonstop, ohne Staus und Pausen, vier bis fünf Tage unterwegs.

Perspektive EUROPA Miteinander voneinander lernen

Nehmen Sie selbst eine neue bewusste Perspektive auf und für Europa ein. In unserem Themenschwerpunkt (s. Seite 10) finden Erwachsene und Schüler:innen spezielle Bildungsangebote, die das Leben in Europa zunächst von der kulturellen und von der kreativen Seite aufgreifen. Da geht es uns um die Liebe zu Europa und das Wissen über europäische Themen. Doch jeder geschichtliche Vortrag und jeder Sprachkurs ist auch ein miteinander voneinander Lernen, jedes Gespräch im Unterricht sowieso. In Deutschland feiern wir dieses Jahr „75 Jahre Grundgesetz“. Dazu bieten wir eine Vortragsreihe mit Dr. Alessandro Bellardita an. Er ist Richter und Hochschuldozent u.a. in Schwetzingen, sowie Autor und Journalist. Sie erfahren an vier Abenden Wissenswertes über „Die Entstehung des Grundgesetzes – wie ein Provisorium zum „Exportschlager“ wurde“. Wie entstand unsere Verfassung? Wie kam es 1948/1949 zum Parlamentarischen Rat und wer waren die Hauptfiguren? Was ist Freiheit? Sind wir alle gleich? Und in welchem Spannungsverhältnis stehen Demokratie und Grundrechte? Seien Sie und Ihre Familienmitglieder bei diesen Veranstaltungen zu Deutschland und Europa dabei, es sind Themen die uns alle angehen, die alt und jung zusammenbringen.

In solch einem vielfältigen Kontinent sind Ambivalenzen und Widersprüche, das Ringen um Lösungen vorprogrammiert und nicht immer leicht. Lassen Sie uns miteinander die Erfolgsgeschichte von Europa, von Deutschland in Europa weiterschreiben und in Frieden voranbringen. Wir wünschen Ihnen viel Freude und neue Erkenntnisse in unseren Kursen und Vortragsveranstaltungen.

Ihre 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	Russisch	78
VHS-Teamseite	2	Spanisch	78
Vorwort	3	Türkisch.....	79
Inhaltsverzeichnis.....	4	Digitale Kompetenzen – Beruf	80
Veranstaltungskalender.....	5	Kommunikation Medien	81
Online-Angebote	8	Softskills	83
Bildung & Begegnung	9	IT-Grundlagen.....	86
Gemeinsam für Europa.....	10	Textverarbeitung.....	88
Im Blickpunkt.....	11	Tabellenkalkulation	89
Jugendkunstschule	12	Präsentation.....	90
Junge VHS	16	Outlook.....	90
Für Frauen.....	21	Internet Homepage	90
Aktive Senior:innen.....	23	Bildbearbeitung Multimedia	91
Rat & Tat	32	Kaufmännische Lehrgänge	91
Verbraucherfragen Mensch – Tier – Natur.....	33	Brühl	93
Recht Finanzen.....	34	Jugendkunstschule	94
Politik – Gesellschaft – Umwelt	38	Für Frauen.....	95
Politik Bürgerliches Engagement.....	39	Rat & Tat.....	95
Geschichte Zeitgeschichte.....	40	Kultur-Gestalten.....	96
Erziehung Familie.....	40	VHS-Sprachenschule.....	96
Psychologie.....	42	Aktive Senior:innen Brühl/Rohrhof	97
Philosophie Religion.....	44	Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park.....	97
Ausstellungen.....	45	Gemeindebücherei Brühl	98
Studienreisen Exkursionen	46	Ketsch	99
Literatur Kunst Kulturgeschichte.....	46	Für Frauen.....	100
Kultur – Gestalten	48	Gesundheit	100
Plastisches Textiles Gestalten.....	49	VHS-Sprachenschule.....	100
Malen Zeichnen Drucktechnik	49	Central Kino Ketsch.....	101
Musizieren Tanzen.....	50	Aktive Senior:innen Ketsch.....	101
Fotografieren Filmen	50	Gemeindebücherei Ketsch.....	102
Gesundheit	54	Oftersheim	103
Essen & Trinken Gesunde Ernährung.....	55	Junge VHS	104
Körperpflege Styling	55	Rat & Tat.....	104
Entspannung Stressbewältigung.....	56	VHS-Sprachenschule.....	104
Bewegung Fitness	62	Aktive Senior:innen Oftersheim.....	105
Prävention Erkrankungen Heilmethoden	63	Gemeindebücherei Oftersheim.....	105
VHS-Sprachenschule	67	Plankstadt	106
Arabisch.....	68	Junge VHS	107
Chinesisch.....	68	Gesundheit	107
Deutsch.....	69	VHS-Sprachenschule.....	110
Englisch	69	Aktive Senior:innen Plankstadt	110
Französisch	73	Volkshochschulen der Region	111
Italienisch	75	Stichwortverzeichnis	112
Japanisch	76	Weitere Informationen	
Kroatisch	77	Datenschutzbestimmungen.....	118
Neugriechisch.....	77	Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	120
Niederländisch	77	Terminübersicht Semester	Umschlagseite
Polnisch.....	77		

Veranstungskalender

Januar bis August 2024

Vorträge, Lesungen, Exkursionen...

Termin	Zeit	Ort	Veranstungsart	Thema	Seite
Januar					
Mi 31.01.24	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Englischkurse	69
Mi 31.01.24	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Französischkurse	73
Mi 31.01.24	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Italienischkurse	75
Mi 31.01.24	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Spanischkurse	78
Februar					
Sa 03.02.24	17:00	Schwetzingen	Vernissage	Ausstellung Schwetzingener Fotosalon	45
Di 06.02.24	10:00	Schwetzingen	Info-Vormittag	Alles rund um die EDV	86
Mi 07.02.24	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige	64
Di 20.02.24	09:30	Brühl	Vortrag	Im Schatten der Vulkane (FFB)	95
Di 20.02.24	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Einführung in die Hörgesundheit	26
Di 20.02.24	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Der digitale Nachlass	37
Mi 21.02.24	15:00	Schwetzingen	Vortrag	1000 Tage in Indonesien (VHS-Treff)	23
Mi 21.02.24	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Senior:innenkino	110
Mi 21.02.24	20:00	Schwetzingen	Seminar	Yoga meets Ayurveda	57
Do 22.02.24	15:00	Brühl	Vortrag mit Übungen	Meine schönste Vorlese-Stimme	98
Do 22.02.24	19:00	Schwetzingen	Vortrag	75 Jahre Grundgesetz	39
Do 22.02.24	19:00	Schwetzingen	Seminar	Umgang mit dem Smartphone für Anfänger:innen	81
Fr 23.02.24	18:30	Schwetzingen	Literarisches Café	Choderlos de Laclos: Gefährliche Liebschaften	47
So 25.02.24	11:00	Online	Vortrag	vhs.KinderUni: Street-Art	17
Mo 26.02.24	15:00	Oftersheim	Vortrag	Pilger, Tempel, Prozessionen	105
Di 27.02.24	09:30	Brühl	Vortrag	Kneipp und seine Reize (FFB)	95
Di 27.02.24	14:30	Brühl	Vortrag	Chile – Atacamawüste und Osterinsel	97
Di 27.02.24	15:00	Schwetzingen	Seminar	Arten von Prosatexten	47
Di 27.02.24	15:00	Plankstadt	Vortrag	Hörverlust im Alter	26
Mi 28.02.24	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Thomas Nast (FFS)	21
Mi 28.02.24	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Mut als Bedingung zum Leben (VHS-Treff)	23
Do 29.02.24	15:00	Schwetzingen	Führung	Heinz Friedrich – Städtische Sammlung (Bad. Heimat)	11
Do 29.02.24	18:00	Schwetzingen	Phil. Café	Philosophie interpretiert Bibeltexte	44
Do 29.02.24	19:00	Online	Seminar	Superhirn – Namen und Gesichter merken	84
März					
So 03.03.24	15:00	Sonstige	Theaterbus	Hamlet	24
Mo 04.03.24	18:30	Online	Seminar	Neue Trends in der Geldanlage	34
Di 05.03.24	09:30	Brühl	Vortrag	Brennpunkt Nordirland (FFB)	95
Di 05.03.24	15:00	Schwetzingen	Seminar	Farb- und Stilberatung für Frauen ab 60	55
Di 05.03.24	19:00	Online	Seminar	Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit Taschenrechner	84
Mi 06.03.24	09:30	Schwetzingen	Exkursion	Heidelberg – Exkursion (FFS)	21
Mi 06.03.24	14:30	Plankstadt	Senior:innennachmittag	Spielen, Basteln, Tanzen	110
Mi 06.03.24	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Kopf oder Zettel – Merktechniken (VHS-Treff)	23
Mi 06.03.24	17:30	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Mit Angst umgehen lernen und loslassen	64
Mi 06.03.24	18:30	Online	Seminar	Wertermittlung von Immobilien	34
Mi 06.03.24	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	64
Do 07.03.24	16:00	Online	Seminar	Vokabeln lernen für Schüler:innen	19
Do 07.03.24	19:00	Schwetzingen	Seminar	Umgang mit dem Smartphone für Anfänger:innen	81
Fr 08.03.24	15:00	Brühl	Vortrag	Möglichkeiten und Grenzen von Hörgeräten	26
Fr 08.03.24	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Vorsicht Betrug!	33
Fr 08.03.24	19:00	Schwetzingen	Seminar	Calming Signals	33
Mo 11.03.24	18:30	Online	Seminar	NFTs & Metaverse	35
Di 12.03.24	09:30	Brühl	Vortrag	Kroatien (FFB)	95
Di 12.03.24	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Patch Works – aber anders	36
Di 12.03.24	19:00	Online	Seminar	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	84
Di 12.03.24	19:00	Plankstadt	Podiumsrunde	Schlafstörungen (KVBW)	108

Termin	Zeit	Ort	Veranstaltungsart	Thema	Seite
Mi 13.03.24	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Impressionen zum Jakobsweg (FFS)	21
Mi 13.03.24	15:00	Schwetzingen	Lichtbildervortrag	China (VHS-Treff)	23
Do 14.03.24	16:00	Brühl	Workshop	Comic- und Mangazeichnen für Schüler:innen	98
Do 14.03.24	18:00	Schwetzingen	Vortrag	EUROPA: Die Befreiung der Farbe	47
Do 14.03.24	19:30	Schwetzingen	Vortrag	Allergien	63
Fr 15.03.24	18:00	Schwetzingen	Vortrag	EUROPA - Italien, deine Frauen	75
Fr 15.03.24	18:30	Schwetzingen	Seminar	Die berufliche Mittagspause wohltuend gestalten	61
Sa 16.03.24	09:00	Online	Seminar	Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis	84
Sa 16.03.24	10:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Aufräumen	43
Sa 16.03.24	11:00	Schwetzingen	Workshop	Mit Atem und Meditation fit für den Frühling	58
Sa 16.03.24	14:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Die ausdrucksstarke Sprechstimme	83
Sa 16.03.24	15:00	Schwetzingen	Seminar	Mantra singen	50
So 17.03.24	11:00	Schwetzingen	Lesung	Ingrid Noll „Gruß aus der Küche“	46
Mo 18.03.24	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Quo vadis, Kapitalmarkt?	34
Di 19.03.24	09:30	Brühl	Vortrag	Jetzt schlägt's 13 (FFB)	95
Di 19.03.24	14:30	Brühl	Vortrag mit Übungen	Fit in den Frühling mit Bewegung und Ernährung	97
Di 19.03.24	18:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Kieferentspannung	63
Di 19.03.24	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Konzept der gewaltfreien Kommunikation	85
Di 19.03.24	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Das Ehegattentestament	37
Mi 20.03.24	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Richard Avedon (FFS)	21
Mi 20.03.24	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Venezianische Malerei (VHS-Treff)	23
Mi 20.03.24	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Senior:innenkino	110
Do 21.03.24	18:00	Schwetzingen	Phil. Café	Krone der Schöpfung?	44
Do 21.03.24	19:00	Schwetzingen	Vortrag	75 Jahre Grundgesetz	39
So 24.03.24	11:00	Online	Vortrag	vhs.KinderUni: Lebten die Gallier wie Asterix und Obelix?	17
Mo 25.03.24	15:00	Oftersheim	Vortrag	Heimat	105
Di 26.03.24	09:30	Brühl	Vortrag	Walter Scheel (FFB)	95
Mi 27.03.24	11:00	Schwetzingen	Workshop	Entspannung für Kinder	18

April

Di 02.04.24	09:30	Brühl	Vortrag	Familie (FFB)	95
Di 02.04.24	18:00	Schwetzingen	Workshop	Stressprävention & Entspannung	60
Mi 03.04.24	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	64
So 07.04.24	15:00	Sonstige	Theaterbus	Eugen Onegin	24
Di 09.04.24	09:30	Brühl	Vortrag	Der Osten (FFB)	95
Di 09.04.24	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Gut informiert bei Trennung und Scheidung	36
Di 09.04.24	19:00	Ketsch	Podiumsrunde	Erschöpfungssyndrome (KVBW)	100
Mi 10.04.24	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Der Osten - eine westdeutsche Erfindung? (FFS)	21
Mi 10.04.24	14:30	Plankstadt	Senior:innennachmittag	Spielen, Basteln, Tanzen	110
Mi 10.04.24	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Westliche Werte (VHS-Treff)	23
Mi 10.04.24	18:30	Online	Vortrag	LGBTQ+ - Mehr als Gendersprache	39
Mi 10.04.24	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung	37
Mi 10.04.24	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Arbeitsrecht	36
Do 11.04.24	18:00	Schwetzingen	Vortrag	EUROPA - Schloss Mannheim	40
Fr 12.04.24	15:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Das Erzählcafé	43
Di 16.04.24	09:30	Brühl	Vortrag	Eine Herzensangelegenheit (FFB)	95
Di 16.04.24	18:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Die Augen - ganzheitlich betrachtet	63
Di 16.04.24	18:30	Online	Seminar	Richtig investieren in Aktien und ETFs	35
Di 16.04.24	20:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Sanfte Arbeit mit Meridianen	59
Mi 17.04.24	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Ein Leben als Verlegerin (FFS)	21
Mi 17.04.24	14:30	Ketsch	Vortrag mit Übungen	Fit in den Frühling mit Bewegung und Ernährung	101
Mi 17.04.24	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Nie zu spät, selten zu früh (VHS-Treff)	23
Mi 17.04.24	18:30	Online	Seminar	Tipps für Immobilienkäufer	34
Do 18.04.24	18:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Friedvolle Kommunikation	42
Do 18.04.24	19:00	Schwetzingen	Vortrag	75 Jahre Grundgesetz	39
Fr 19.04.24	18:30	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Lachyoga - Lachtherapie	42
Sa 20.04.24	10:00	Schwetzingen	Workshop	Sprachen lernen mit Smartphone-Unterstützung	83
Sa 20.04.24	10:00	Oftersheim	Outdoorkurs	Was wächst denn da?	104
Sa 20.04.24	10:00	Schwetzingen	Seminar	Sláinte - Let's go to Ireland - Mittelstufe A2/B1	69
Mo 22.04.24	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Die Oftersheimer Dünen (Bad. Heimat)	11
Mo 22.04.24	19:00	Schwetzingen	Vortrag	JA und NEIN - so kommunizieren Sie zielgerecht	85
Di 23.04.24	09:30	Brühl	Vortrag	Heidelberg (FFB)	95
Di 23.04.24	18:30	Online	Seminar	KI-Systeme im Alltag für sich nutzen	33

Termin	Zeit	Ort	Veranstaltungsart	Thema	Seite
Mi 24.04.24	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Virginia Woolf und Vita Sackville-West (FFS)	21
Mi 24.04.24	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Loriot (VHS-Treff)	24
Mi 24.04.24	15:00	Schwetzingen	Exkursion	Waldbaden	43
Mi 24.04.24	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Senior:innenkino	110
Mi 24.04.24	18:30	Online	Seminar	Schlagfertigkeitstraining	85
Mi 24.04.24	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Straßenverkehrsrecht für Betroffene	36
Do 25.04.24	18:00	Schwetzingen	Phil. Café	Philosophie interpretiert Bibeltexte	44
Do 25.04.24	19:30	Schwetzingen	Vortrag	Kinesiologie	59
So 28.04.24	11:00	Online	Vortrag	vhs.KinderUni: Die spannendsten Rekorde der Meerestiere	17
So 28.04.24	14:00	Schwetzingen	Exkursion	Die Wildpflanzen im Frühjahr	33
Mo 29.04.24	18:30	Online	Seminar	Investieren in Kryptowährungen	36
Mo 29.04.24	18:30	Online	Seminar	Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft	84

Mai

Sa 04.05.24	08:30	Sonstige	Exkursion	EUROPA – Gartenreise ins Elsass (Bad. Heimat)	11
Di 07.05.24	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Mietrecht	34
Mi 08.05.24	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Regine Jolberg (FFS)	21
Mi 08.05.24	14:30	Plankstadt	Senior:innennachmittag	Spielen, Basteln, Tanzen	110
Mi 08.05.24	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Edward Hopper (VHS-Treff)	24
Mi 08.05.24	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	64
Di 14.05.24	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Reiserecht	36
Mi 15.05.24	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Joseph Aloys Schmittbauer und die Glasharmonika (FFS)	21
Mi 15.05.24	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Kneipp und seine Reize (VHS-Treff)	24
Mi 15.05.24	18:15	Schwetzingen	Seminar	Die Kunst des achtsamen Älterwerdens	25
Do 16.05.24	18:30	Online	Seminar	Moderation	85
Do 16.05.24	19:00	Schwetzingen	Vortrag	75 Jahre Grundgesetz	39
Fr 17.05.24	17:00	Schwetzingen	Exkursion	Waldbaden	43
Mi 22.05.24	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Senior:innenkino	110
So 26.05.24	11:00	Online	Vortrag	vhs.KinderUni: Als Astronaut im Weltall	17

Juni

Di 04.06.24	20:00	Schwetzingen	Workshop	Alles queer oder was?	40
Mi 05.06.24	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Gesunde Ernährung im goldenen Alter (FFS)	21
Mi 05.06.24	14:30	Plankstadt	Senior:innennachmittag	Spielen, Basteln, Tanzen	110
Mi 05.06.24	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	64
Do 06.06.24	19:00	Schwetzingen	Podiumsrunde	Nierenerkrankungen? (KVBW)	64
Fr 07.06.24	18:00	Schwetzingen	Vernissage	Ausstellung Atmo Zakes und Akbar Sharifi	45
Fr 07.06.24	18:30	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Ist Glück eine Glückssache?	42
So 09.06.24	14:00	Brühl	Exkursion	Die Wildpflanzen im Frühsommer	95
Mo 10.06.24	19:00	Schwetzingen	Vortrag	So wie wir gehen, so geht es uns	42
Mi 12.06.24	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Elisabeth Macke-Erdmann (FFS)	22
Mi 12.06.24	18:00	Schwetzingen	Exkursion	Waldbaden	43
Mi 12.06.24	18:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Klopfe Dich frei	63
Fr 14.06.24	14:00	Sonstige	Exkursion	Weinexkursion (Bad. Heimat)	12
So 16.06.24	15:00	Sonstige	Theaterbus	La Cenerentola	24
Di 18.06.24	18:00	Schwetzingen	Seminar	Reden ohne Wenn und Aber	23
Mi 19.06.24	09:30	Schwetzingen	Vortrag	J.R.R. Tolkien: 50. Todestag (FFS)	22
Mi 19.06.24	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Senior:innenkino	110
So 23.06.24	11:00	Online	Vortrag	vhs.KinderUni: Intelligenz von Robotern	17
Mi 26.06.24	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Picasso (FFS)	22

Juli

Mi 03.07.24	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Maria Callas (FFS)	22
Mi 03.07.24	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	64
Fr 05.07.24	19:00	Schwetzingen	Exkursion	Waldbaden	44
Mi 10.07.24	08:15	Sonstige	Studienreise	Puccini-Reise	46
Sa 13.07.24	09:30	Schwetzingen	Seminar	Wohnungseigentum und Hausverwaltung	34
Mi 17.07.24	15:00	Schwetzingen	Seminar	Die Weimarer Republik	40

August

Sa 03.08.24	08:15	Sonstige	Studienreise	Bregenser Festspiele	46
Mi 07.08.24	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	64

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

Online-Angebote auf einen Blick

Tag	Termin	Zeit	Veranst.-Art	Thema	V-Nr.	Seite
Do	22.02.24	18:15	Seminar	YinYoga mit ätherischen Ölen	241-30117	57
Do	22.02.24	20:00	Seminar	Zeit für mich	241-30138	60
Sa	24.02.24	09:15	Seminar	Business English – B2-C1	241-40634	72
So	25.02.24	11:00	Vortrag	vhs.KinderUni: Street-Art	241-10402	17
Do	29.02.24	19:00	Seminar	Superhirn – Namen und Gesichter merken	241-50620	84
Mo	04.03.24	18:30	Seminar	Neue Trends in der Geldanlage	241-10306	34
Di	05.03.24	18:30	Seminar	Finanzbuchführung 1	241-50440	91
Di	05.03.24	18:30	Seminar	Finanzbuchführung 2	241-50441	91
Di	05.03.24	18:30	Seminar	Finanzbuchführung mit DATEV	241-50442	91
Di	05.03.24	18:30	Seminar	Einnahmen-Überschussrechnung	241-50443	91
Di	05.03.24	18:30	Seminar	Kosten- und Leistungsrechnung	241-50444	91
Di	05.03.24	18:30	Seminar	Bilanzierung	241-50445	91
Di	05.03.24	18:30	Seminar	Controlling	241-50446	91
Di	05.03.24	18:30	Seminar	Betriebliche Steuerpraxis	241-50447	91
Di	05.03.24	18:30	Seminar	Lohn und Gehalt 1	241-50448	91
Di	05.03.24	18:30	Seminar	Lohn und Gehalt 2	241-50449	91
Di	05.03.24	18:30	Seminar	Personalwirtschaft	241-50451	91
Di	05.03.24	19:00	Seminar	Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit Taschenrechner	241-50621	84
Mi	06.03.24	18:30	Seminar	Wertermittlung von Immobilien	241-10301	34
Do	07.03.24	16:00	Seminar	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler:innen	241-50622	19
Mo	11.03.24	18:30	Seminar	NFTs & Metaverse	241-10307	35
Di	12.03.24	19:00	Seminar	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	241-50623	84
Sa	16.03.24	09:00	Seminar	Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis	241-50625	84
Di	19.03.24	18:30	Seminar	Lohn und Gehalt DATEV	241-50450	91
So	24.03.24	11:00	Vortrag	vhs.KinderUni: Lebten die Gallier wie Asterix und Obelix?	241-10403	17
Mi	10.04.24	18:30	Workshop	LGBTQ+ – Mehr als Gendersprache	241-10702	39
Di	16.04.24	18:30	Seminar	Richtig investieren in Aktien und ETFs	241-10308	35
Mi	17.04.24	18:30	Seminar	Tipps für Immobilienkäufer	241-10302	34
Di	23.04.24	18:30	Seminar	KI-Systeme im Alltag für sich nutzen	241-50025	33
Mi	24.04.24	18:30	Seminar	Schlagfertigkeitstraining	241-50635	85
So	28.04.24	11:00	Vortrag	vhs.KinderUni: Die spannendsten Rekorde der Meerestiere	241-10404	17
Mo	29.04.24	18:30	Seminar	Investieren in Kryptowährungen	241-10309	35
Mo	29.04.24	18:30	Seminar	Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft	241-50631	84
Do	02.05.24	18:15	Seminar	YinYoga mit ätherischen Ölen	241-30118	57
Do	02.05.24	20:00	Seminar	Zeit für mich	241-30139	60
Do	16.05.24	18:30	Seminar	Workshop Moderation	241-50633	85
So	26.05.24	11:00	Vortrag	vhs.KinderUni: Als Astronaut im Weltall	241-10405	17
So	23.06.24	11:00	Vortrag	vhs.KinderUni: Intelligenz von Robotern	241-10406	17

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

vhs Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

Bildung & Begegnung



Bildung ist nicht Wissen, sondern Interesse am Wissen.

Hans Margolius, 20. Jhd, Schriftsteller und Philosoph

Perspektive EUROPA

Miteinander voneinander lernen

Das vom Deutschen Volkshochschulverband (DVV) auserufene Motto für das Jahr 2024 lautet „Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen“. Und dies natürlich nicht allein, weil die Europawahl im Juni einen Anlass bietet, die Fußball-Europameisterschaft der Männer in Deutschland ausgetragen wird, der European Song Contest in Schweden stattfindet, der DVV erneut die Präsidentschaft im Europäischen Erwachsenenbildungsverband EAEA angenommen hat und das European Year of Skills der Erwachsenenbildung eine besondere Bedeutung bei der Bewältigung gesellschaftlicher Transformationsprozesse beizubringen. Nehmen Sie selbst eine neue Perspektive auf Europa ein. Hier finden Erwachsene und Schüler:innen unsere aktuellen kulturellen Bildungsangebote, die das Leben in Europa kreativ aufgreifen.

Italien, deine Frauen

Vortrag

10211

Ivana Noll-Meyer

- 20 - 40 Teilnehmer:innen
 - Schwetzingen, Volkshochschule • Freitag, 15.03.24, 18.00-19.30 Uhr • 2 UStd. • 10,- EUR • Anmeldung bis 12. März
- Siehe Seite 75

Die Befreiung der Farbe

Das goldene Zeitalter der venezianischen Malerei

Vortrag

20610

Dr. Helmut Orpel, Kunsthistoriker, Schriftsteller und Journalist

- 15 - 45 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 14.03.24, 18.00-19.30 Uhr • 2 UStd.
 - 8,- EUR • Anmeldung bis 12. März
- Siehe Seite 47

Stempeldruck kreativ

Wir drucken ein Europa-Puzzle

Für Kinder von 10-12 Jahren in den Osterferien

20703

Atieh Salari

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
 - Mittwoch, 03.04.24, 9.30-12.30 Uhr • 4 UStd. • 32,- EUR incl. Materialkosten und einem Puzzle • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 28,- EUR incl. Materialkosten und Puzzle • Anmeldung bis 28. März
- Siehe Seite 15

Malkurs kreativ: Wir malen unsere eigenen Europa-Briefmarken

Für Kinder von 10-12 Jahren in den Osterferien

20704

Atieh Salari

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
 - Donnerstag, 04.04 und Freitag, 05.04.24, 14.00-16.15 Uhr • 6 UStd. • 34,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 28,- EUR incl. Materialkosten
 - Anmeldung bis 02. April
- Siehe Seite 16

Schloss Mannheim

Geschichte und Gestalt

Vortrag

10210

Dr. phil. Barbara Clemens, Kunsthistorikerin

- 15 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 11.04.24, 18.00-19.30 Uhr • 2 UStd. • 8,- EUR Abendkasse • Anmeldung bis 09. April
- Siehe Seite 40



Gartenreise ins Elsass

Fermes Bleues – Jardin des Quatres Temps – Staudenkunst

Tagesexkursion

10112

Jeanette Schweikert, Dipl. Ing. (FH), Garten- und Freiraumplanung

- 12 - 25 Teilnehmer:innen
- Samstag, 04.05.24, 8.30-17.30 Uhr • 65,- EUR incl.

Führungen, Eintritte, Bustransfer und Fahrtbegleitung • Anmeldung

bis 24. April

Siehe Seite 11

Kunst, Stimme und Demokratie

Für Schüler:innen von 10-14 Jahren in den Sommerferien

20706

Felina Beckenbauer

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
 - Montag, 29.07. bis Mittwoch, 31.07.24, 10.00-13.00 Uhr • 12 UStd. • 54,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 43,- EUR • Anmeldung bis 25. Juli
- Siehe Seite 16

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

Heinz Friedrich zum 100. Geburtstag neu Führung durch die Städtische Sammlung, In- und Outdoor

Der Maler Heinz Friedrich wurde am 19. Februar 1924 in Schwetzingen geboren. Von 1946 bis 1948 studierte er an der Akademie Stuttgart bei Hermann Sohn und 1948/49 an der Akademie Karlsruhe bei Wilhelm Schnarrenberger und Otto Laible. Ab 1950 wirkte er als freischaffender Künstler und war an verschiedenen Bühnen als Bühnenbildner tätig. Anlässlich des 100.

Geburtstags von Heinz Friedrich findet

eine Führung in der Galerie des Schwetzingen Rathauses mit anschließendem Rundgang zu den großformatigen Wandgemälden im öffentlichen Raum statt. 2018 verstarb der beliebte Maler und Druckgrafiker, der auf acht Jahrzehnte künstlerischen Schaffens zurückblicken konnte. Friedrich fand schon früh in der gegenständlichen, expressionistisch geprägten Malerei seine künstlerische Ausdrucksweise. Auch in der Wahl des Sujets war er ein Klassiker – er begnügt sich mit den traditionellen Themen Landschaft, Stillleben und dem Menschenbild, insbesondere dem Porträt.

Arbeiten in Museumsbesitz und öffentlichen Sammlungen finden sich u. a. in der Pfalzgalerie Kaiserslautern, Villa Hammerschmidt in Bonn und in der Sammlung der Stadt Schwetzingen.

10110

Dr. Barbara Gilsdorf, Kunsthistorikerin und Kulturreferentin der Stadt Schwetzingen

- 15 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Rathaus
- Donnerstag, 29.02.24, 15.00-17.00 Uhr • 3 UStd.
- Eintritt frei • Anmeldung bis 27. Februar

Die Oftersheimer Dünen neu

Vortrag

Die Oftersheimer Dünen beherbergen eine der eindrucksvollsten und wertvollsten Ökosysteme des Landes. Sie sind seit 1992 als Natur- und Landschaftsschutzgebiet geschützt. Die Dünensande sind von Natur aus sehr nährstoffarm und können Wasser nur schwer halten. Tier- und Pflanzenarten müssen an diese extremen Lebensbedingungen angepasst sein, um hier überleben zu können. Nichtsdestotrotz wurden die Dünen von

Bauern über viele Jahrhunderte landwirtschaftlich genutzt. Nach 1500 wurden Rüben, Hanf und Lein angebaut, später auch Tabak und Wein, der Name „Wingertsbuckel“ weist heute noch darauf hin. Nach 1800 tauchten Spargel und Hopfen als Kulturpflanzen auf.

Durch die Beweidung sind einmalige, europaweit streng geschützte und heute sehr selten gewordene Lebensräume entstanden: Sandmagerrasen, Sandheiden oder Sandkiefernwälder. Der Oftersheimer Dreieichenbuckel hat heute den schönsten Waldrand aller Dünengebiete Baden-Württembergs. Der promovierte Biologe kennt die vielfältige Tier- und Pflanzenwelt des Landschafts- und Naturschutzgebiets wohl wie kein anderer. Als ehemaliger NABU-Landesvorsitzender und als Vorsitzender des NABU Schwetzingen hatte Baumann mehrere Naturschutzprojekte in den Dünengebieten der Kurpfalz initiiert. Andre Baumann ist derzeit Politischer Staatssekretär im Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft sowie Mitglied des Aufsichtsrats von Forst Baden-Württemberg AöR.

10111

Dr. Andre Baumann,
Staatssekretär für Umwelt in
Baden-Württemberg

15 - 50 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 22.04.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 6,- EUR Abendkasse



Quelle: Bild Heinz Friedrich

neu



Gartenreise ins Elsass
Fermes Bleues – Jardin des
Quatres Temps – Staudenkunst

Tagesexkursion

Das Elsass bietet nicht nur landschaftliche, kulinarische und kulturelle Vielfalt. Zum Savoir vivre gehören auch zahlreiche gekonnt und liebevoll gestaltete Gärten, die Gartenkultur bewahren und Biodiversität fördern. Geplant sind auf dieser Gartenreise Besuche von einzigartigen Gärten in Kutzenhausen, Walbourg und Uttenhofen, die alle im Département Bas-Rhin zu finden sind.

Der am Hang liegende Garten der Vier Jahreszeiten, Jardin des Quatres Temps, in Kutzenhausen zeigt eine Rosensammlung mit 60 verschiedenen Arten und Sorten sowie Pfingstrosen und Schneeball-Arten, besondere Bäume wie Gingko, Tulpen- und Amberbäume, ein Trompetenbaum sowie zahlreiche Obstbäume ergänzen die Szenerie.

Der Garten von Pia und Alain in Walbourg wurde 2005 angelegt. Der Zen-Garten ist das erste Bild, das sich dem Besucher zeigt und der an einem Teich mündet. Hier erschließt sich ein weiterer, im Englischen Stil angelegter Bereich mit zahlreichen Beeten, in denen Hostas, Farne, Hartriegel, Rosen und Pfingstrosen das Gärtnerherz erfreuen. Bänke bieten die Möglichkeit, die ruhige Atmosphäre dieses Ortes zu genießen.

In Uttenhofen, auch als Blaues Dorf bezeichnet, sind viele Gebäude in dem sogenannten „Bleu de Hanau“ gestrichen.

Diese blauen Häuser, Fermes Bleues, dienen als wundervolle Kulisse für mehrere stilvolle Gärten und kleine Parks.

10112

Jeanette Schweikert, Dipl.Ing.(FH), Garten- und Freiraumplanung

12 - 25 Teilnehmer:innen • Samstag, 04.05.24, 8.30-17.30 Uhr • 65,- EUR incl. Führung, Eintritte, Bustransfer und Fahrtbegleitung • Anmeldung bis 24. April

Weinexkursion nach Mußbach

Eine Hommage an Kurfürst Carl-Theodor und unsere Sinne



Die Exkursion in Kooperation mit der Badischen Heimat führt nach Mußbach zum Carl-Theodor-Hof, einem historischen Weingut, das heute von der Familie Peter Stolleis geführt wird. Zunächst unternehmen wir einen kleinen Rundgang in Mußbachs historischem Stadtkern mit Herrenhof, historischer Hofanlage und weißem Haus. Danach geht es zum Weingut, wo uns eine fein abgestimmte Weinverkostung mit Vesper erwartet. Während wir unseren Weinhorizont erweitern und uns den neuen Sensorikherausforderungen stellen, wird Familie Stolleis Wissenswertes über den historischen und modernen Weinbau erzählen. Für einen lebendigen und gesunden Boden und einen artenreichen Lebensraum Weinberg legt man bei Stolleis ein besonderes Augenmerk auf die artenreiche Begrünung der Weinberge. Durch die Begrünung wird der Boden aufgelockert, dessen Wasserspeicherkapazität verbessert, Biomasse gebildet und die Reben durch die Wasserkonkurrenz dazu gedrängt, ihre Wurzeln tiefer in den Boden zu treiben. Rundum ein Erlebnis - eine Exkursion für alle Sinne.

Ablauf der Weinexkursion:

14 Uhr Abfahrt: Neuer Messplatz, Schwetzingen
 14.50 Uhr Kleines kulturelles Programm: Rundgang in Mußbachs historischem Stadtkern mit Herrenhof, historischer Hofanlage und weißem Haus oder Stopp im Weinberg mit Vortrag über Weinlagen, Bodenbeschaffenheit etc.
 16.15 Uhr Weinprobe beim unweit gelegenen Carl-Theodor-Hof
 19.15 Uhr Rückfahrt
 ca. 20.00 Uhr Ankunft Schwetzingen

10113

Gundula Sprenger, M.A.

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

25 - 50 Teilnehmer:innen • Freitag, 14.06.24, 14.00-20.15 Uhr • 8 UStd. • 41,- EUR incl. Busfahrt, Führung, Weinprobe mit Vesper und Fahrtbegleitung • Anmeldung bis 31. Mai

Weitere Studienreisen

- Puccini Festival in Torre del Lago
- Bregenzer Festspiele

siehe Seite 46

Die Kurse **Grundwissen Geschichte** und **Die Weimarer Republik** siehe unter **Geschichte/Zeitgeschichte**, Seite 40

Vorträge zum Thema **75 Jahre Grundgesetz** finden Sie auf Seite 39

Jugendkunstschule

Für Grundschul Kinder

Meer, Meer, Meerjungfrau

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren



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



Quelle: Pixabay



Sie interessieren sich für BADEN?

Die Badische Heimat ist ein gesamtbadischer Landesverein

- zur Förderung von Regional- und Landesgeschichte, Volks- und Heimatkunde
- zum Schutz der Natur, der Umwelt und der Landschaft
- zur Sicherung der Denkmalpflege
- zur vielfältigen Mitarbeit auf dem weiten Gebiet von Kunst und Kultur
- zur grenzüberschreitenden europäischen Zusammenarbeit mit unseren Nachbarn im Elsass und der Schweiz
- Der Landesverein ist parteipolitisch neutral

Werden Sie Mitglied!

Das Vereinsheft „Badische Heimat“ mit interessanten geschichtlichen Artikeln, ca. 160 Seiten, erscheint dreimal jährlich und ist für Mitglieder kostenlos. Weitere Infos erhalten Sie hier →



20012

Nadine Münch

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule •
Samstag, 18.05.24, 10.00-13.00 Uhr • 4 UStd. • 25,- EUR
incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister
21,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 13. Mai

Steinzeit-Detektive

Für Kinder von 6-10 Jahren
in den Osterferien

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

Bitte mitbringen: Papier, Buntstifte, Spitzer und Radiergummi.

20601

Diana Liesegang, M.A.

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule •
Dienstag, 26.03.24, 10.00-11.30 Uhr • 2 UStd. • 14,- EUR
incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister:
12,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 21. März

Bastelspaß mit Robin Hood

für Kinder von 6-10 Jahren
in den Osterferien

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.

20603

Diana Liesegang, M.A.

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Donnerstag, 04.04.24, 10.00-11.30 Uhr • 2 UStd.
• 14,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr
für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten
• Anmeldung bis 02. April

Kinderspaß im Mittelalter

Für Kinder von 6-10 Jahren
in den Pfingstferien

Was haben die Kinder von heute und die Kinder des Mittelalters gemeinsam? Gingen sie zur Schule und was war ihr Lieblingsbuch oder -spiel? Was aßen und tranken sie und mussten sie sich auch die Zähne putzen? Hatten sie auch Ferien und was für eine Musik hörten sie bei Festen? In der Werkstatt



Quelle: Pixabay

könt ihr mittelalterliche Schrift üben und ein Bild zum Thema „Die Kinder im Mittelalter“ malen. Ihr bekommt einen „Künstlerpass“, den ihr mit nach Hause nehmen könnt. Bitte mitbringen: DIN A4 Block, Buntstifte, Spitzer und Radiergummi.

20605

Diana Liesegang, M.A.

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Donnerstag, 23.05.24, 10.00-11.30 Uhr • 2 UStd. •
14,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Ge-
schwister 12,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis
21. Mai

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

20606

Diana Liesegang, M.A.

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule •
Mittwoch, 19.06.24, 14.00-15.30 Uhr • 2 UStd. • 14,- EUR
incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister
12,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 17. Juni

Ägyptische Märchen auf Papyrus

Für Kinder von 6-10 Jahren
in den Sommerferien

Die Geschichten aus Tausendundeiner Nacht haben die Märchen und Weisheiten der orientalischen Literatur berühmt gemacht, sie sind ein Beispiel für den literarischen Reichtum dieser Tradition und dienen bis heute als Lehre und als Unterhaltung, genau wie vor 2000 Jahren. Dieser Kurs bietet den Kindern die Möglichkeit, die Geschichte und Bücherwelt des Alten Ägyptens kennenzulernen. Beim Zuhören der Geschichten können die kleinen Teilnehmer:innen eigene Geschichten erfinden, ein Buch mit Papyrus basteln, ausmalen und viel über das Leben der Kinder vor 2000 Jahren erfahren.



Bitte mitbringen: Papier, Buntstifte, Spitzer und Radiergummi.

20608

Diana Liesegang, M.A.

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 25.07.24, 10.00-11.30 Uhr • 2 UStd.
- 14,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 20. Juli

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
- 3 x donnerstags, 21.03., 11.04. und 13.06.24, 16.00-18.15 Uhr • 9 UStd. • 41,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 32,- EUR • Anmeldung bis 19. März

T-Shirts und Taschen bemalen

Für Kinder von 6-9 Jahren in den Osterferien

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.

20702

Atieh Salari

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 03.04.24, 14.00-16.15 Uhr • 3 UStd. • 18,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 15,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 28. März

Geheimnisvolle Welt

Workshop für Kinder ab 8 Jahren in den Osterferien

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

20801

Birgit Drixler, Kunsterzieherin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 25.03. und Dienstag, 26.03.24, 9.30-12.30 Uhr
- 8 UStd. • 40,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 32,- EUR incl. Materialkosten
- Anmeldung bis 21. März

Mega-Eis am Stiel

Workshop für Kinder ab 7 Jahren in den Osterferien



... oh wie lecker schlecker! Ein riesengroßes, ganz besonders leckeres Supereis kannst du selbst erfinden und aus dauerhaften Materialien herstellen. Mit Klebstoff, Pinsel und Farben wird dein Mega-Eis zu einem richtigen Hingucker.

20802

Birgit Drixler, Kunsterzieherin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 27.03.24, 9.30-12.30 Uhr • 4 UStd. • 22,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 18,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 25. März

Fantasievolle Figuren

aus Pappmaché Workshop für Kinder ab 8 Jahren in den Osterferien



Aus Papier, Kleister, Draht und Farbe können eindrucksvolle Kunstwerke entstehen: Fröhliche Hausgeister oder gefährliche Drachen, wilde Kerle, sanfte Mädchen, Aliens oder andere fantastische Wesen kannst du erfinden und herstellen, ganz so wie es dir gefällt. Du kannst aber auch dein Lieblingstier oder dich selbst bei Sport und Spiel darstellen. Alles ist möglich, lass deiner Phantasie freien Lauf.

20803

Birgit Drixler, Kunsterzieherin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 04.04. und Freitag, 05.04.24, 9.30-12.30 Uhr • 8 UStd. • 40,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 32,- EUR incl. Materialkosten
- Anmeldung bis 02. April

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 130,- 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.

Stolz wie ein Pfau



Vielleicht ist euch im Schwetzingen Schlosspark schon einmal ein Pfau begegnet. Ihr werdet euch mit diesem prächtigen und besonderen Vogel, der kaum fliegen kann, näher beschäftigen. Danach bastelt ihr einen Pfau aus Papier, der gerade ein Rad schlägt und seine hübschen Federn zeigt.

Für Kinder von 6-7 Jahren

20810

Elisabeth Voigtländer

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 27.04.24, 11.00-12.30 Uhr
 • 2 UStd. • 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung direkt beim Museum Blau • museumblau@posteo.de
 • Anmeldung bis 20. April

20811

Elisabeth Voigtländer

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 04.05.24, 11.00-12.30 Uhr
 • 2 UStd. • 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung direkt beim Museum Blau • museumblau@posteo.de
 • Anmeldung bis 27. April

Für Kinder von 8-10 Jahren

20812

Elisabeth Voigtländer

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 11.05.24, 11.00-12.30 Uhr
 • 2 UStd. • 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung direkt beim Museum Blau • museumblau@posteo.de
 • Anmeldung bis 04. Mai

Die kleine Meerjungfrau

Ihr kennt sicher das Märchen von der kleinen Meerjungfrau. Ihr erfahrt, welche Geschichten außerdem über die Meerjungfrau erzählt werden. Im Anschluss malt ihr eure Meerjungfrau in einer Unterwasserwelt und ihr Fischkörper wird dabei in Silber erstrahlen.

Für Kinder von 6-7 Jahren

20813

Elisabeth Voigtländer

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 08.06.24, 11.00-12.30 Uhr
 • 2 UStd. • 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung direkt beim Museum Blau • museumblau@posteo.de
 • Anmeldung bis 01. Juni

20814

Elisabeth Voigtländer

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 15.06.24, 11.00-12.30 Uhr
 • 2 UStd. • 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung direkt beim Museum Blau • museumblau@posteo.de
 • Anmeldung bis 15. Juni

Für Kinder von 8-10 Jahren

20815

Elisabeth Voigtländer

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 22.06.24, 11.00-12.30 Uhr
 • 2 UStd. • 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung direkt beim Museum Blau • museumblau@posteo.de
 • Anmeldung bis 15. Juni

Vergissmeinnicht

Hinter diesem langen Namen verbirgt sich eine kleine Blume mit vielen blauen Blüten. Wie die Blume zu ihrem Namen gekommen ist und welche Bedeutung sie früher hatte, werdet ihr erfahren. Dann bastelt ihr eine Blume mit Blütenblättern aus Krepppapier und anderen Materialien.

Für Kinder von 6-7 Jahren

20816

Elisabeth Voigtländer

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 06.07.24, 11.00-12.30 Uhr
 • 2 UStd. • 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung direkt beim Museum Blau • museumblau@posteo.de
 • Anmeldung bis 29. Juni

20817

Elisabeth Voigtländer

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 13.07.24, 11.00-12.30 Uhr
 • 2 UStd. • 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung direkt beim Museum Blau • museumblau@posteo.de
 • Anmeldung bis 06. Juli

Für Kinder von 8-10 Jahren

20818


Elisabeth Voigtländer

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 20.07.24, 11.00-12.30 Uhr
 • 2 UStd. • 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung direkt beim Museum Blau • museumblau@posteo.de
 • Anmeldung bis 13. Juli

Weitere Kreativ-Angebote unserer Kooperationspartner:innen finden Sie unter [Brühl/Jugendkunstschule](#) Seite 94

Für Schüler:innen ab Klasse 5

Stempeldruck kreativ

Wir drucken ein Europa-Puzzle 

Für Kinder von 10-12 Jahren in den Osterferien

Ihr lernt die Grundkenntnisse und Techniken des Stempeldrucks kennen. Mit kreativen Ideen schneiden und drucken wir Motive aus europäischen Ländern und erstellen zusammen eine Europa-Karte, aus der die VHS dann ein Puzzle herstellen lässt. Jede:r erhält nach dem Kurs ein 30 cm x 45 cm Puzzle für zuhause. Bitte mitbringen: Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Kleidung, die schmutzig werden darf und gerne auch Motiv-Ideen aus vergangenen Urlauben.

Wir sind immer für Sie da

24-Std.-Bereitschaftsdienst
06202 - 24400

Mehr als Energie
 **Stadtwerke
 Schwetzingen**

20703

Atieh Salari

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 03.04.24, 9.30-12.30 Uhr • 4 UStd. • 32,- EUR incl. Materialkosten und einem Puzzle • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 28,- EUR incl. Materialkosten und Puzzle • Anmeldung bis 28. März

**Malkurs kreativ:
Wir malen unsere**

eigenen Europa-Briefmarken

Für Kinder von 10-12 Jahren in den Osterferien

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. Es werden fantasievolle, individuelle Briefmarken gemalt, die aus ganz verschiedenen europäischen Ländern kommen könnten.

Bitte mitbringen: Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Kleidung, die schmutzig werden darf und gerne auch Motiv-Ideen aus vergangenen Urlauben.



20704

Atieh Salari

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 04.04. und Freitag, 05.04.23, 14.00-16.15 Uhr • 6 UStd. • 34,- EUR incl. Materialkosten
- Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 28,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 02. April

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.

20705

Christian Schura

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 20.04.24, 9.30-16.00 Uhr (incl. 30 Min. Pause)
- 8 UStd. • 36,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 28,- EUR • Anmeldung bis 15. April

Kunst, Stimme und Demokratie

Für Schüler:innen von 10-14 Jahren
in den Sommerferien



In diesem inspirierenden Kurs erlebt ihr eine faszinierende Reise durch die Welt der Kunst als Ausdrucksmittel für eure Stimme und Meinungen. Kunst als Sprachrohr: Lernen, wie ihr eure Ideen und Gedanken durch kreative Ausdrucksformen (Fotografie, Text, Malerei, Film etc.) vermitteln könnt. Demokratische Werte verstehen: Spielerisches Erkunden eurer Rolle als Individuen in der demokratischen Gesellschaft und lernen, dass eure Meinung zählt. Europäischer Kontext: Erkunden europäischer Künstler:innen, die mit ihren Aktionen Zeichen gesetzt haben. Kreative Entdeckungsreise: Gemeinsames Erforschen der bunten Welten der Malerei, Skulptur, Film und Fotografie. Eure Fantasie kennt keine Grenzen! Demokratie zum Anfassen und spielerisches Erkunden, wie wichtig eure Meinung ist und wie man in unserer Demokratie mitreden kann. Und schließlich europäische Träume: Gemeinsam gestaltet ihr eine Zukunftsvision für Europa.

20706

Felina Beckenbauer

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 29.07. bis Mittwoch, 31.07.24, 10.00-13.00 Uhr
- 12 UStd. • 54,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 43,- EUR • Anmeldung bis 25. Juli

Junge VHS

Für Kindergarten- und Vorschulkinder

Samenbomben selbst herstellen

Eltern-Kind-Kurs mit Kindern ab 4 Jahren



Samenbomben sind kleine Kugeln aus Erde und Lehm, die Samen von Wildblumen enthalten. Werden sie im Frühjahr auf eine kahle Fläche ausgeworfen, fangen sie mit ausreichend Regenwasser bald an zu keimen und können im Sommer eine wichtige Anlaufstelle für Insekten werden.

Wir fertigen eigene Samenbomben und eine schöne Verpackung, um einige Exemplare später auch verschenken zu können. Die Samenkugeln können sofort mitgenommen werden, müssen aber zu Hause noch etwa 2-3 Tage trocknen.



Quelle: Pixabay

Bitte Kleidung tragen, die wärmt und schmutzig werden darf (bei trockenem Wetter gehen wir ins Freie) und Marmeladengläser oder verschließbare Dosen für den Transport mitbringen.

11001

Nathalie Schuppe

- 5 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 13.04.24, 10.30-12.00 Uhr • 2 UStd. • 16,- EUR für einen Elternteil mit einem Kind incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 11. April

Für Grundschul Kinder

Onlinevortrag:

Warum malen manche

Künstler:innen ihre Kunst auf die Straße?

vhs.KinderUni für 8 bis 12-Jährige

Unter Straßenkunst, auf Englisch „Street-Art“, versteht man Kunst, die man sehen kann, ohne in ein Museum gehen zu müssen. Vielleicht hast du auch schon einmal Gemälde an Wänden, Stromkästen oder Laternenpfählen gesehen. Darf man überhaupt einfach so auf der Straße malen und klecksen? Wer sind diese Künstler:innen? Und was haben Kinder damit zu tun, dass man Street-Art überall auf der Welt findet? Darüber redet der Street-Art-Experte Gerrit Retterath, der sich freut, wenn Städte bunter werden. 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

Gerrit Retterath, M.A., Soziologe, Kulturmanager und Kunstvermittler

- Online, mit Zugangslink • Sonntag, 25.02.24, 11.00 Uhr
- 1 UStd • 4,- EUR • Anmeldung bis 21. Februar

Onlinevortrag:

Lebten die Gallier wirklich

wie Asterix und Obelix?

vhs.KinderUni für 8 bis 12-Jährige
in den Osterferien

Die Kelten, die die Römer Gallier nannten, kennst du aus den Comics von Asterix und Obelix. Das neueste Heft ist gerade erschienen. Auch wenn unsere Comic-Helden nicht gelebt haben, so gab es doch die Gallier. Dennoch haben Archäologen herausgefunden, dass sich in den Geschichten auch ein paar Fehler eingeschlichen haben. Gab es wirklich einen Zaubertank, der die Gallier unverwundbar machte? Was hat es mit den Hinkelsteinen auf sich? Was machten die Druiden mit goldenen Sichel? Standen Wildschweine auf dem Speiseplan? Und wer ist denn überhaupt Teutates? 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

Maren Lage, Freie Archäologin

- Online, mit Zugangslink • Sonntag, 24.03.24, 11.00-12.00 Uhr • 1 UStd. • 4,- EUR • Anmeldung bis 20. März

Onlinevortrag:

Was sind die spannendsten

Rekorde der Meerestiere?

vhs.KinderUni für 8 bis 12-Jährige

Viele Meerestiere können viel mehr, als wir uns vorstellen können. Sie sind wie Supersportler also echte Rekordhalter unseres Planeten. Komm mit auf die spannende Reise unter das Meer und erfahre etwas über die super ungewöhnlichen und erstaunlichen Rekorde der Meerestiere. Du wirst garantiert auch von Tieren hören, die du noch nie gesehen hast. 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

Thomas Henningsen, Meeresbiologe und Walexperte

- Online, mit Zugangslink • Sonntag, 28.04.24, 11.00-12.00 Uhr • 1 UStd. • 4,- EUR • Anmeldung bis 24. April

Onlinevortrag: Wie ist es,

als Astronaut im Weltall zu sein?

vhs.KinderUni für 8 bis 12-Jährige
in den Pfingstferien

Auf der Online-Reise ins Weltall zeigt der Astronauten-Experte Dr. Richard Bräucker viele spannende Filmausschnitte und Experimente. Wie fühlen sich Astronauten beim Spacewalk, also dem „Spaziergang“ im Weltall und was ist dort alles anders als hier auf der Erde? Es gibt dort Schwerelosigkeit, Temperaturunterschiede, Vakuum und Strahlung. Das macht den Ausflug ins Weltall zu einem großen, aber auch ziemlich anstrengenden Abenteuer. 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

Richard Bräucker, Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt Köln

- Online, mit Zugangslink • Sonntag, 26.05.24, 11.00-12.00 Uhr • 1 UStd. • 4,- EUR • Anmeldung bis 22. Mai

Onlinevortrag: Können Roboter

intelligenter als Menschen werden?

vhs.KinderUni für 8 bis 12-Jährige

Ein Roboter, der dein Zimmer aufräumt – das wäre doch super. Vielleicht kann er sich sogar mit dir unterhalten und auch die Hausaufgaben erledigen. Unmöglich? Ja, aber vielleicht auch bald schon Wirklichkeit. Der Schlüssel dazu ist Künstliche Intelligenz oder kurz KI. Aber was ist eigentlich KI? Wie wird KI unsere Welt verändern? Und wie intelligent können Roboter werden? Antworten auf diese Fragen will dieser Vortrag geben und gleichzeitig mit dir gemeinsam überlegen, wie unsere Welt mit intelligenten Robotern einmal aussehen soll. Zusätzlich gibt es spannende Beispiele zum Mitmachen, wie man selbst programmieren 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.

10406

Nadine Bergner, Lehr- und Forschungsgebiet Informatik, RWTH Aachen



Online, mit Zugangslink • Sonntag, 23.06.24, 11.00-12.00 Uhr • 1 UStd. • 4,- EUR • Anmeldung bis 19. Juni

Kosmetikmanufaktur

Für Schüler:innen von 8-13 Jahren

neu



Ihr wollt eure eigenen Kosmetik- und Körperpflegeprodukte anfertigen? Hier lernt ihr, Lipgloss, Bodypeeling, Badekugeln und Badeschaum herzustellen. Bitte zwei leere Marmeladengläser mit Schraubdeckel mitbringen.

30002

Nadine Münch

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Samstag, 09.03.24, 10.00-13.00 Uhr • 4 UStd. • 24,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 20,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 5. März

Entspannungsworkshop

Für Kinder von 8-12 Jahren
in den Osterferien

neu



In diesem kompakten Workshop werden die Kinder mit zwei unterschiedlichen Entspannungsverfahren vertraut gemacht. Neben dem Autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung lernen die Kinder auch zwei Atemtechniken kennen, die sie gut in ihren Alltag egal ob in der Schule oder zu Hause integrieren können. Abgerundet wird dieser Workshop mit selbstgeschriebenen Fantasiereisen, Bewegungseinheiten und einer kreativen Aufgabe, die zur Selbstreflexion anregen kann.

30101

Christian Kasper

6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Mittwoch, 27.03. und Freitag, 29.03.24, 11.00-12.30 Uhr
• 4 UStd. • 19,- EUR • Anmeldung bis 22. März

Lesen und Vorlesen

Die wahre Superkraft fürs Lernen

neu



Ist Ihr Kind eine Leserratte? Oder braucht es noch eine kleine Motivationshilfe? Vorlesen ist eine wahre Superkraft. Kinder, denen regelmäßig vorgelesen wird, sind besser für die Kita, die Schule und den Alltag gewappnet. Vorlesen schafft Nähe, denn man kämpft gemeinsam gegen Drachen oder löst knifflige Kriminalfälle. Vorlesen vergrößert auch den Wortschatz, macht erfinderisch, steigert das Mitgefühl und festigt den Gerechtigkeitssinn. Lesen lernen und vorgelesen bekommen, neugierig werden auf Bücher – das gehört eng zusammen.

Im Workshop wird immer darauf geachtet, dass beim Lesen Spaß entsteht. Aus ausgewählten Büchern wird von Peter Lemke vorgelesen und die Kinder wirken interaktiv mit, tauchen ein in die Welt von Märchen und fantastischen Geschichten. Auch werden Sketche über bekannte Kindergeschichten, z.B. das Sams erarbeitet, wobei die Kinder in die jeweilige Rolle schlüpfen und den dazugehörigen Text lesen. Das macht viel Spaß und fördert das Leseverständnis.

Peter Lemke ist ein erfahrener Lesetherapeut und bietet seit Jahren Lesetrainings an für Kinder vom 2.-6. Schuljahr.

Für Kinder von 8-10 Jahren in den Osterferien

40505

Peter Lemke

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule •
Mittwoch, 04.04. und Donnerstag, 05.04.24, jeweils 10.00-11.30 Uhr • 4 UStd. • 10,- EUR • Anmeldung bis 29. März

Für Kinder von 10-12 Jahren
in den Osterferien

40506

Peter Lemke

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule •
Mittwoch, 04.04. und Donnerstag, 05.04.24, jeweils 15.00-16.30 Uhr • 4 UStd. • 10,- EUR • Anmeldung bis 29. März



Eltern-Kind-Kurse – **Spielend Mathe üben** finden Sie unter **Erziehung/Familie** ab Seite 40

Einen spielerischen **Mini-Sprachkurs Französisch für Familien mit Kindern ab 6 Jahren** finden Sie unter **Französisch**, ab Seite 73

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 Freundinnen und Freunde 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

8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Samstag, 16.03.24, 9.30-12.30 Uhr • 4 UStd. • 20,- EUR incl. Schnellhefter mit Übungsblättern • Anmeldung bis 12. März

Nähen mit der Nähmaschine

Für Schüler:innen ab 12 Jahren
in den Osterferien

neu



Im Kurs werden Grundkenntnisse des Nähens mit der Nähmaschine vermittelt und erweitert. Passend zum eigenen Interesse und Können entstehen kleine Geschenke und Dekoartikel für Ostern. Mitzubringen: Schreibzeug, Schere, Maßband (oder Lineal), Stoffbeutel. Wenn vorhanden, dürfen gern Stoffreste, Bänder, Garn, Knöpfe oder auch die eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

21401

Nathalie Schuppe

4 - 5 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Montag, 25.03. und Dienstag, 26.03.24, 9.00-12.00 Uhr
• 8 UStd. • 44,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 36,- EUR incl. Materialkosten
• Anmeldung bis 21. März

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



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

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

50134

Dirk Jenning, Dipl.-Pädagoge

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 29.07. bis Donnerstag, 01.08.24, 10.00-12.00 Uhr
- 11 UStd. • 84,- EUR incl. Kursunterlagen • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 72,- EUR incl. Kursunterlagen
- Anmeldung bis 25. Juli

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



Bei den Jahresarbeiten und Referaten, die Schüler:innen ab der 7. Klasse anfertigen müssen, wird auf eine wirkungsvolle Präsentation immer mehr Wert 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 • Dienstag, 21.05. und Mittwoch, 22.05.24, 10.00-12.15 Uhr
- 6 UStd. • 50,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 40,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 16. Mai

Spiele programmieren mit SCRATCH Für Schüler:innen ab 11 Jahren in den Sommerferien



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

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

50203

Peter Hetzler

- 4 - 7 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 29.07. bis Mittwoch, 31.07.24, 10.00-13.00 Uhr
- 12 UStd. • 100,- EUR • Anmeldung bis 25. Juli

Für Schüler:innen ab Klasse 9

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, 07.03.24, 16.00-18.00 Uhr • 3 UStd.
- 23,- EUR • Anmeldung bis 05. März

Prüfungsvorbereitung

Deutsch – Vorbereitung auf die 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. Eine Festigung der erarbeiteten Inhalte erfolgt mit gezielten Übungen.

In den Faschingsferien

40502

Annemarie Kristen

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 15.02., Freitag, 16.02. und Samstag, 17.02.24, jeweils 10.00-13.15 Uhr (incl. 15 Min Pause) • 12 UStd.
- 48,- EUR • Anmeldung bis 12. Februar

In den Osterferien

40503

Annemarie Kristen

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 04.04., Freitag, 05.04. und Samstag, 06.04.24, jeweils 10.00-13.15 Uhr (incl. 15 Min Pause)
- 12 UStd. • 48,- EUR • Anmeldung bis 01. April



Last minute: Deutsch – Vorbereitung auf die schriftliche Realschulprüfung



In diesem Kurs sollen alle notwendigen Schreibformen geübt werden, die in der Abschlussprüfung verlangt werden. Pflichtteil A: A1 Sachtext, A2 Lektüre „Nach vorn, nach Süden“, Sarah Jäger bzw. „Die Physiker“, Friedrich Dürrenmatt

Wahlteil B: Textgebundene dialektische Erörterung, Textbeschreibung Lyrik, Textbeschreibung Prosa
Das Programm des Kurses richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen. Freies Unterrichtsmaterial

40504

Marion Brenner Miguel

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x samstags ab 13.04.2024, 10.00-13.15 Uhr (incl. 15 Min. Pause) • 16 UStd. • 64,- EUR
- Anmeldung bis 08. April

Last Minute: Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung im Fach Mathematik in den Osterferien

neu



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

60721

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik/
Biologie

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 25.03. bis Donnerstag, 28.03.24, 10.00-13.00 Uhr
- 16 UStd. • 60,- EUR • Anmeldung bis 21. März

Ferienkurse auf einen Blick



Tag	Beginn	Uhrzeit	Ort	Kursbezeichnung	Kurs-Nr.	Seite
Faschingsferien						
Grundschüler:innen						
Mi	14.02.24	9:00	Brühl	Kleines Bild mit großer Wirkung (JuKu Brühl)	20860	94
Prüfungsvorbereitung						
Do	15.02.24	10:00	Schwetzingen	Deutsch - Vorbereitung auf die schriftliche Realschulprüfung	40502	19
Osterferien						
Für Schüler:innen ab Klasse 5						
Mo	25.03.24	9:00	Schwetzingen	Nähen mit der Nähmaschine	21401	18
Für Grundschüler:innen						
Mo	25.03.24	9:30	Schwetzingen	Geheimnisvolle Welt	20801	14
Di	26.03.24	10:00	Schwetzingen	Steinzeit-Detektive	20601	13
Mi	27.03.24	9:00	Brühl	Schnupperworkshop Malerei (JuKu Brühl)	20760	94
Mi	27.03.24	9:30	Schwetzingen	Mega-Eis am Stiel	20802	14
Mi	27.03.24	11:00	Schwetzingen	Entspannungsworkshop für Kinder (8-12 Jahre)	30101	18
Fr	29.03.24	10:00	Schwetzingen	Kosmetikmanufaktur	30002	18
Di	02.04.24	9:00	Brühl	Experimentierfeld Papierschöpfen (JuKu Brühl)	20861	94
Mi	03.04.24	14:00	Schwetzingen	T-Shirts und Taschen bemalen	20702	14
Do	04.04.24	9:30	Schwetzingen	Fantasievolle Figuren aus Pappmaché	20803	14
Do	04.04.24	10:00	Schwetzingen	Bastelspaß mit Robin Hood	20603	13
Prüfungsvorbereitung						
Mo	25.03.24	10:00	Schwetzingen	Last minute: Vorbereitung Mittlere Reife - Prüfung Mathematik	60721	s.o.
Mo	25.03.24	14:00	Schwetzingen	Last minute: Das Abitur steht bevor - Crash-Kurs Mathematik	60722	21
Do	04.04.24	10:00	Schwetzingen	Deutsch - Vorbereitung auf die schriftliche Realschulprüfung	40503	19
Pfingstferien						
Für Grundschüler:innen						
Di	21.05.24	9:00	Brühl	Lieblingswörter in 3-D (JuKu Brühl)	20862	94
Do	23.05.24	10:00	Schwetzingen	Kinderspaß im Mittelalter	20605	13
Für Schüler:innen ab Klasse 5						
Di	21.05.24	10:00	Schwetzingen	Präsentieren mit PowerPoint für Schüler:innen	50202	19
Sommerferien						
Für Grundschüler:innen						
Do	25.07.24	9:00	Brühl	Mal mit Herz (JuKu Brühl)	20761	94
Do	25.07.24	10:00	Schwetzingen	Ägyptische Märchen auf Papyrus	20608	13
Mo	29.07.24	9:00	Brühl	Tauche in die Welt der Farbe ein (JuKu Brühl)	20762	94
Di	30.07.24	10:00	Schwetzingen	Bastelspaß mit Robin Hood	20604	13
Für Schüler:innen ab Klasse 5						
Mo	29.07.24	10:00	Schwetzingen	Computerschreiben für Schüler:innen	50134	18
Mo	29.07.24	10:00	Schwetzingen	Spiele programmieren mit SCRATCH	50203	19

Last minute: Das Abitur steht bevor – Crash-Kurs Mathematik in den Osterferien



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

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

60722

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik/
Biologie

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 25.03. bis Donnerstag, 28.03.24, 14.00-17.00 Uhr
- 16 UStd. • 60,- EUR • Anmeldung bis 21. März

Für Frauen

Frauenforum – Vormittagsprogramm

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

10000

Moderation: Monika Walliser

- 15 - 40 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 14 x mittwochs, ab 28.02.24, 9.30-11.00 Uhr • 28 UStd.
- 65,- EUR

Thomas Nast (1840-1902) – ein Pfälzer, der amerikanische Geschichte zeichnete

Vortrag

10001

Hans-Joachim Schatz

Mittwoch, 28.02.24, 9.30-11.00 Uhr

Heidelberg

Besuch der Ausstellung in der Friedrich-Ebert-Gedenkstätte und des Museums Cajeth

Exkursion

10002

Monika Walliser

Mittwoch, 06.03.24, 9.30-11.00 Uhr

Impressionen zum Jakobsweg

Vortrag

10003

Ivanka Steber, M.A.

Mittwoch, 13.03.24, 9.30-11.00 Uhr

Richard Avedon (1923-2004)

Der Magier mit der Kamera

Vortrag

10004

Diana Liesegang, M.A.

Mittwoch, 20.03.24, 9.30-11.00 Uhr

Der Osten – eine westdeutsche Erfindung?

Vortrag

10005

Heinz Antes, M.A.

Mittwoch, 10.04.24, 9.30-11.00 Uhr

Ein Leben als Verlegerin

Vortrag

10006

Lisette Buchholz

Mittwoch, 17.04.24, 9.30-11.00 Uhr

Virginia Woolf (1882-1941) und Vita Sackville-West (1892-1962)

Eine Liaison Scandaleuse

Vortrag

10007

Christina Riegger

Mittwoch, 24.04.24, 9.30-11.00 Uhr

Regine Jolberg (1800-1870)

Den Kindern Liebe und einen „Hort“ geben

Vortrag

10008

Dr. Adelheid M. von Hauff

Mittwoch, 08.05.24, 9.30-11.00 Uhr

Joseph Aloys Schmittbauer (1718-1809) und die Glasharmonika

Das reizendste aller Instrumente

Vortrag mit Bildern und Klangbeispielen

10009

Dr. Rüdiger Thomsen-Fürst

Mittwoch, 15.05.24, 9.30-11.00 Uhr

Gesunde Ernährung im goldenen Alter

Vortrag

10010

Ute Micko

Susann Knieling
Mittwoch, 05.06.24, 9.30-11.00 Uhr



Elisabeth Macke-Erdmann (1888-1978)

Ein Leben für die Kunst

Vortrag

10011

Sieglinde Rieder

Mittwoch, 12.06.24, 9.30-11.00 Uhr

J.R.R. Tolkien (1892-1973): 50. Todestag

Vortrag

10012

Dr. Anja Pohsner

Mittwoch, 19.06.24, 9.30-11.00 Uhr

Pablo Picasso (1881-1973) – ich suche nicht, ich finde

Vortrag

10013

Aloisia Föllmer, Kunsthistorikerin und Kunstvermittlerin

Mittwoch, 26.06.24, 9.30-11.00 Uhr

Maria Callas (1923-1977)

zum 101. Geburtstag

Vortrag mit Hörbeispielen

10014

Dr. Marion Fürst

Mittwoch, 03.07.24, 9.30-11.00 Uhr

Heinz Friedrich zum 100. Geburtstag
Führung durch die Städtische Sammlung,
 In- und Outdoor mit Dr. Barbara Gilsdorf, siehe Seite 11

Die Kurse **Style dir dein Leben: Farb- und Stilberatung für Frauen** finden Sie auf Seite 55 f

Danza Latina Fitness

Für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene

Ein außergewöhnliches Gesundheitsprogramm mit einem Latinomix aus Salsa, Flamenca, Samba, Merengue etc, bringt jede Hüfte zum Schwingen. Jede Frau gleich welchen Alter und welcher Figur, kann Spaß an der sportlichen Fiesta entwickeln. Kombiniert mit Musik und Tanz fließen Elemente aus dem Beckenbodentraining und der Rückenschule bei dem Fitnessstraining ein. Fühle Dich wohl und tanze in Deinem eigenen Tempo! Wir stärken die weibliche Mitte mit den Tänzen aus dem Körperzentrum (Bewegungsansatz).

Vermittelt werden in dem Ausdauertraining südamerikanische Grundfiguren. Der variantenreiche Gruppentanz koloriert mit Alegria del Latino, ist ein echtes Erlebnis.

20521

Andrea Uhde

6 - 10 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Hirschacker-Grundschule • 15 x dienstags, ab 20.02.24, 19.15-20.15 Uhr • 20 UStd. • 98,- EUR • Anmeldung bis 15. Februar

Den Kurs **Zumba®-Fitness für Frauen und Männer** finden Sie auf Seite 50

Workshop: Auf dem Weg zum Beckenboden



Mit Feldenkrais® zum Beckenboden

Der Beckenboden stützt unsere Beckenorgane, weshalb die Aufrichtung des Beckens wichtig für eine verbesserte Beweglichkeit ist. Ziel dieses Workshops ist es, mit der Feldenkrais Methode® das Becken wahrzunehmen und in spielerischen Variationen verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Beckenbodens kennenzulernen. Mit gemeinsamen Übungen rund um das Anspannen und Loslassen sollen sich Ihre Dehn-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit verbessern. Praxisnahe Informationen und (Alltags-)Tipps für einen gesunden Beckenboden ergänzen das Training.

30107

Dagmar Kalusche

- 5 - 8 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 02.03.24, 10.00-13.00 Uhr • 4 UStd.
- 27,- EUR • Anmeldung bis 28. Februar

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

- Gesundheit & Fitness, Seite 55
- Musizieren/Tanzen, Seite 50
- Ketsch, Seite 100
- Plankstadt, Seite 107

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, in Internet surfen und suchen, Anwendungspraxis. Teilnahmevoraussetzungen: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“

50120

Annette Menges



Quelle: Pixabay

3 - 4 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
 • 3 x dienstags, ab 04.06.24, 9.00-12.00 Uhr • 12 UStd.
 • 114,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 30. Mai

ab 21.02.24, 15.00-16.30 Uhr • 16 UStd. • 5,- EUR
 Tageskasse pro Vortrag in der VHS

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 und Stimme wirkungsvoll einsetzen.
- Präsentationen zielgerichtet vortragen.
- Schlagfertig sein: Zur rechten Zeit das rechte Wort.
- Einen Vorrat an ‚Schubladensätze‘ für alle Fälle zulegen
- Gehalts-, Stress- und Kritikgespräche mit Überzeugung angehen.
- Bei Online-Meetings zu Wort melden und Gehör verschaffen.
- Ein „Nein“ ist oft ein „Ja“ zu sich und den eigenen Zielen.
- 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
 5 - 8 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
 • Dienstag, 18.06.24, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 39,-
 EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 14. Juni

Das Erzählcafé „Was hat mich im Leben zum Staunen gebracht?“ und den Kurs **Die Kunst des achtsamen Älterwerdens** finden Sie auf den Seiten 43 und 25

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 10 Vorträge.

10020

Moderation: Brigitte Drescher und Frank Friedmann
 Schwetzingen, Volkshochschule • 10 x mittwochs,

Leben zwischen den Welten – 1000 Tage in Indonesien

Vortrag

10021

Jörg Brandt

Mittwoch, 21.02.24, 15.00-
 16.30 Uhr • 5,- EUR
 Tageskasse

Mut als Bedingung zum Leben

Vortrag

10022

Angela Stotz

Mittwoch, 28.02.24,
 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR
 Tageskasse

Kopf oder Zettel

Merktechniken für Jedermann

Vortrag mit kleinen Übungen

10023

Harald Drescher, Gedächtnistrainer Bundesverband
 Gedächtnistraining e.V.

Mittwoch, 06.03.24, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

China

Ein klassisches Land modernisiert sich

Lichtbildervortrag in Überblendtechnik

10024

Herbert Pott

Mittwoch, 13.03.24, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Die Befreiung der Farbe

Das goldene Zeitalter der venezianischen Malerei

Vortrag

10025

Dr. Helmut Orpel, Kunsthistoriker, Schriftsteller und
 Journalist

Mittwoch, 20.03.24, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Westliche Werte

Vortrag

10026

Heinz Antes, M.A.

Mittwoch, 10.04.24, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Nie zu spät, selten zu früh

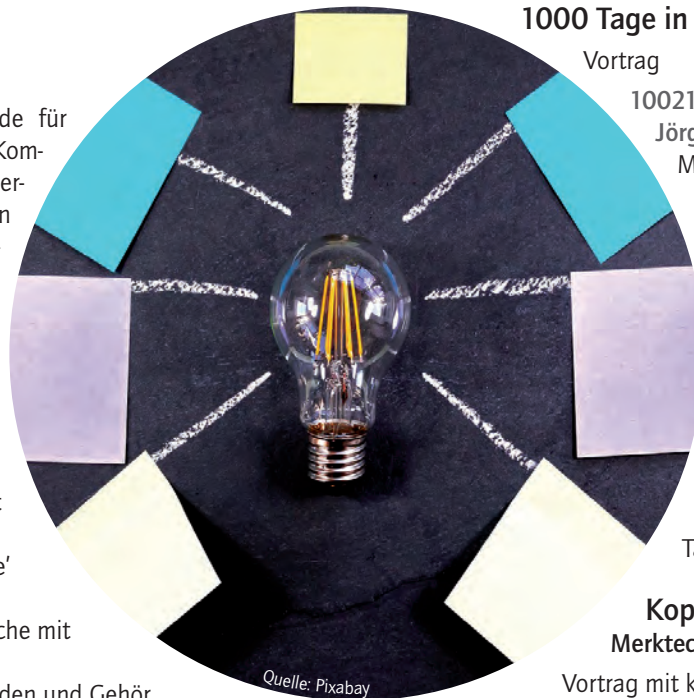
Welche sportlichen Betätigungen kann man jenseits der
 60/70 noch beginnen – Vorteile und Gefahren

Vortrag

10027

Margot Sessler

Mittwoch, 17.04.24, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse



Quelle: Pixabay

Loriot

Genialer Hofnarr der bundesdeutschen Gesellschaft

Vortrag

10028

Gerhard Thorn

Mittwoch, 24.04.24, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Edward Hopper

Maler der Melancholie und des Lichts

Vortrag

10029

Aloisia Föllmer, Kunsthistorikerin und Kunstvermittlerin

Mittwoch, 08.05.24, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Kneipp und seine Reize

Vortrag mit Übungen

10030

Hans Christian Schröder

Mittwoch, 15.05.24, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse



Heinz Friedrich zum 100. Geburtstag
Führung durch die Städtische Sammlung,
 In- und Outdoor mit Dr. Barbara Gilsdorf, siehe Seite 11

Den Kurs Style dir dein Leben: Farb- und Stilberatung
für Frauen ab 60 finden Sie auf Seite 55

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 Stückerführung zu der jeweiligen Inszenierung, die während der Busfahrt von CD eingespielt wird.

Auch an Besucher:innen mit Handicaps wird selbstverständlich gedacht. Um auch ihnen ein Theatererlebnis zu ermöglichen, bieten wir auch für Rollstühle befahrbare Fahrzeuge an! Anmeldung bis 1 Monat vor der jeweiligen Theaterfahrt

Kosten, inkl. Hin- und Rückfahrt:

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.

Hamlet

Tragödie von William Shakespeare

20301

Theater der Stadt Heidelberg, Marguerresaal • Sonntag, 03.03.24, 15.00-17.00 Uhr • Anmeldung bis 16. Februar

Eugen Onegin

Lyrische Szenen in drei Aufzügen von Peter I. Tschaikowsky
 Dichtung von Konstantin S. Schilowsky und Peter I. Tschaikowsky nach dem Versroman von Alexander S. Puschkin

20302

Theater der Stadt Heidelberg, Marguerresaal • Sonntag, 07.04.24, 15.00-17.00 Uhr • Anmeldung bis 22. März

La Cenerentola

Komische Oper in zwei Akten
 von Gioachino Rossini

20303

Theater der Stadt Heidelberg, Marguerresaal • Sonntag, 16.06.24, 15.00-17.00 Uhr • Anmeldung bis 31. Mai

Geistig fit und vital bleiben

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 montags, ab 19.02.24, 10.00-11.30 Uhr • 4 UStd.
- 18,- EUR • Anmeldung bis 16. Februar

30011

Rosa Marie Gold

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x montags, ab 04.03.24, 10.00-11.30 Uhr • 4 UStd.
- 18,- EUR • Anmeldung bis 01. März

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.

30109

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin und Shinrin Yoku Trainerin

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule •
- Mittwoch, 15.05.24, 18.15-20.30 Uhr • 3 UStd. • 16,- EUR
- Anmeldung bis 10. Mai

Standfest und stabil, vital und fit bleiben neu

Dieser Kurs ist an alle Senior:innen über 65 Jahren gerichtet, die auch in den nächsten Jahren ihren Alltag sicher meistern möchten. Es ist wissenschaftlich bestätigt, dass mit gezielten Übungen die Standfestigkeit, Beweglichkeit und Sicherheit beim Gehen und Stehen verbessert werden. Stürze und Verletzungen können so verhindert und vermindert werden.

Sie trainieren Ihr Gleichgewicht und Ihre Beweglichkeit, bauen Kraft auf und machen sich so standfest und stabil.

Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe tragen und bringen Sie sich Wasser zum Trinken mit.

30201

Rosa Marie Gold

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x donnerstags, ab 22.02.24, 10.00-11.00 Uhr • 11 UStd.
- 32,- EUR • Anmeldung bis 21. Februar

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 20.02.24, 9.00-10.00 Uhr • 20 UStd.
- 87,- EUR • Anmeldung bis 15. Februar

Stuhlgymnastik neu

Diese Gymnastik eignet sich für Menschen mit eingeschränkter Motorik, z. B. mit Gehhilfen oder Rollatoren, die sich aber trotzdem weiterhin bewegen wollen. Es werden alle Gelenke schonend mobilisiert, um die Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern. Jede:r Teilnehmer:in soll die Übungen nach den eigenen Möglichkeiten ausführen und mit Spaß die Beweglichkeit fördern.

30203

Margot Beuth

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 20.02.24, 10.15-11.15 Uhr
- 20 UStd. • 87,- EUR • Anmeldung bis 15. Februar



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





Quelle: Pixaby

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 rücken-gerechte Verhaltensweisen für den Alltag ausprobiert. Entspan-nungsübungen schließen die Übungsstunde ab.

30204

Margot Beuth

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x freitags, ab 23.02.24, 9.00-10.00 Uhr • 20 UStd.
- 87,- EUR • Anmeldung bis 20. Februar

Aktiv bewegt 60+

Bewegung für Körper und Geist

neu

Mit unterschiedlichen Übungen wird in diesem Kurs für Senio-r:innen gezielt Prävention betrieben, um auch im hohen Alter voller Energie und Freude zu sein. Der Kurs verbindet Übungen für Gleichgewicht, Motorik und Gehirn mit dem Ziel die Kon-zentrations- und Leistungsfähigkeit zu stärken. In der kleinen Gruppe werden die Übungen an das körperliche Befinden und die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer:innen ange-passt. Der Kurs ist ebenfalls für mobil eingeschränkte Per-sonen geeignet, die mit Rollator am Unterricht teilnehmen möchten.

30205

Nina Walter

- 7 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x donnerstags, ab 22.02.24, 15.00-15.45 Uhr
- 6 UStd. • 23,- EUR • Anmeldung bis 19. Februar

Weitere **Gymnastikkurse** finden Sie unter **Gesundheit & Fitness**, Seite 62

Vortragsreihe „schon gehört, gut gehört“

in Kooperation mit dem Kreisseniorenrat des Rhein-Neckar-Kreises e.V., der Senioreninitiative Plankstadt, der Seniorenresidenz Brühl „Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park“ und Mona & Lisa Heidelberg

Einführung in die Hörgesundheit

neu

Noch gehört die Kontrolle des Hörvermögens ab dem 50. Lebensjahr nicht zu den routinemäßigen Gesundheits-vorsorgeleistungen – dabei lässt das Hören mit steigendem Alter kontinuierlich nach. Wie sich das Hören im Alter ver-ändert und welche Folgen eintreten, wird im Vortrag ebenso erläutert wie die möglichen vorbeugenden und therapeutischen Maßnahmen. Gutes Hören im Alter fördert die soziale Interaktion, beugt Demenz vor und senkt das Sturzrisiko.

30305

Dr. Sara Euteneuer

Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 20.02.24, 15.00-16.30 Uhr • 2 UStd. • Eintritt frei • Anmeldung bis 15. Februar

Hörverlust im Alter – der Einfluss auf die Lebensqualität

neu

Ein Hörverlust im Alter hat wesentliche Auswirkungen auf viele Bereiche unserer Gesundheit. Durch den Ausgleich eines Hörverlusts mit einem Hörsystem wie Hörgerät oder Cochlea-Implantat soll nicht nur das reine Hören und Ver-stehen verbessert werden, sondern zielt insbesondere auf die Erleichterung der alltäglichen Kommunikation und der Unterstützung der Selbstständigkeit ab. Hierdurch erfahren viele Menschen eine umfassende Verbesserung der Lebens-qualität.

30306

Gyde Petersen

Plankstadt, Rathaus, Trausaal • Dienstag, 27.02.24, 15.00-16.30 Uhr • 2 UStd. • Eintritt frei • Anmeldung bis 23. Februar

Hören macht glücklich – Möglichkeiten und Grenzen von Hörgeräten

neu

Was können Hörgeräte bei einem Hörverlust leisten und was nicht? Was ist der Grund dafür, dass manche mit ihren Hörgeräten zwar mehr hören, aber nicht unbedingt besser verstehen – und welche Lösungen gibt es dafür? Die Referen-tin zeigt in ihrem Vortrag, was ein gutes Hörgerät ausmacht und geht auf die Frage ein, ob das Hören bei Frauen und Männern unterschiedlich ist.

30307

Christina Kasperek

Brühl, Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park • Freitag, 08.03.24, 15.00-16.30 Uhr • 2 UStd. • Eintritt frei • Anmeldung bis 05. März

„Forum pflegende Angehörige“ Information – Gespräch –
Begegnung finden Sie unter **Gesundheit**, Seite 64

Englisch Schritt für Schritt – Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen 55+ ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Sie reisen im Urlaub in die USA, haben Verwandte im Ausland oder wollen einfach Ihre lang verschütteten Englischkenntnisse auffrischen? Dann sind Sie hier richtig. Ein angepasstes Lern-tempo erleichtert den Einstieg.

Lehrbuch: Easy English A1.1, ab L 7 (Cornelsen Verlag)

40606

Christina Baumeier

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 21.02.24, 10.15-11.45 Uhr • 24 UStd.
- 101,- EUR incl. Kopien

Englisch Schritt für Schritt – Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen 55+ 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 Lern-tempo erleichtert den Einstieg.

Lehrbuch: Easy English A1.2, ab L 12 (Cornelsen Verlag)

40607

Christina Baumeier

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 21.02.24, 8.30-10.00 Uhr • 24 UStd.
- 101,- EUR incl. Kopien

Englisch am Vormittag – Grundstufe A1.2 – Wiederholungskurs

Für Teilnehmer:innen 55+ mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger:innen 55+

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: Easy English Upgrade A1.2 Kursbuch, ab L3 (Cornelsen-Verlag)

40608

Christina Baumeier

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 22.02.24, 9.00-10.30 Uhr
- 24 UStd. • 101,- EUR incl. Kopien



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.

Englisch Schritt für Schritt – Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen 55+ mit Vorkenntnissen
Newcomers welcome!
Lehrbuch: Easy English A2.1, ab L 8 (Cornelsen Verlag)

40609

Christina Baumeyer

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 22.02.24, 10.45-12.15 Uhr
- 30 UStd. • 101,- EUR incl. Kopien

Englisch Schritt für Schritt – Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen 55+ mit Vorkenntnissen
Newcomers welcome!
Lehrbuch: Easy English A2.2, ab L 9 (Cornelsen Verlag)

40610

Christina Baumeyer

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 20.02.24, 10.45-12.15 Uhr • 30 UStd.
- 101,- EUR incl. Kopien

Englisch Schritt für Schritt – Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen 55+ mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Easy English A2.2, ab L 11 (Cornelsen Verlag)

40611

Christina Baumeyer

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 05.03.24, 9.00-10.30 Uhr • 30 UStd.
- 101,- EUR incl. Kopien

Englisch für Frühaufsteher:innen – Mittelstufe B1.2

Early Birds

Für Teilnehmer:innen 55+ mit Vorkenntnissen
Our motto is „Use it or lose it“ Enjoy an inspiring „take off“ for the week!
Let´s practise everyday talk, discuss interesting topics and study the course-book!

Newcomers are welcome!

Lehrbuch: Easy English B1.2, ab L 9/10 (Cornelsen Verlag) und Lektüre

40612

Margarete Kühbauch

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 19.02.24, 8.30-10.00 Uhr • 24 UStd. • 99,- EUR incl. Kopien



Quelle: Pixabay

English for Advanced Senior Learners – Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer:innen 55+ mit Vorkenntnissen
Our motto is „Use it or lose it“. 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 6/7 (Klett Verlag) und Lektüre

40613

Margarete Kühbauch

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 21.02.24, 10.15-11.45 Uhr • 30 UStd.
- 99,- 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. 24 a, 68775 Ketsch, Telefon und Programm-ansage: 06202-92 96 757.

Französisch am Vormittag – Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen 55+ 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: Onyva! A1, Aktualisierte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 4 (Hueber Verlag)

40802

Simone Geiß

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 23.02.24, 9.00-10.30 Uhr • 24 UStd. • 99,- EUR incl. Kopien

Französisch mit Spaß – Mittelstufe B1

Für Teilnehmer:innen 55+ mit Vorkenntnissen

Vous avez atteint le niveau A2 avec succès. Bravo!

Maintenant, si vous voulez continuer l'apprentissage de la langue française au niveau B1, apportez le livre On y va B1 (Aktualisierte Ausgabe, Hueber), ainsi que le cahier de vocabulaire correspondant (Sprachtrainer). En avant pour une nouvelle aventure – À bientôt!

40803

Sylvie Guénon

10 - 15 Teilnehmer:innen

• Schwetzingen, Volkshochschule • 15 x dienstags, ab 20.02.24, 8.30-10.00 Uhr • 30 UStd. • 99,- EUR incl. Kopien



Französisch mit Spaß – Mittelstufe B1.2 – Wiederholungskurs

Für Teilnehmer:innen 55+ 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

• 18 x mittwochs, ab 06.03.24, 9.00-10.00 Uhr • 24 UStd.
• 100,- EUR incl. Kopien



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

Französisch mit Spaß – Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer:innen 55+ 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

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 21.02.24, 10.15-11.45 Uhr • 30 UStd.
- 100,- EUR incl. Kopien

En route vers un français approfondi – Oberstufe

C1

Für Teilnehmer:innen 55+ 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.

40806

Sylvie Guénon

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 20.02.24, 10.15-11.45 Uhr • 30 UStd.
- 100,- EUR incl. Kopien

Spanisch am Morgen – Grundstufe A1.2

Mañanas en Español

Für Teilnehmer:innen 55+ 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 7/8 (Klett Verlag)

42206

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 22.02.24, 8.30-10.00 Uhr
- 24 UStd. • 97,- EUR

Weitere Sprachkurse finden Sie in unserer **VHS-Sprachenschule**, ab Seite 66

Keine Angst vor dem PC und Internet

Ein Einstieg für Ältere in den Umgang mit dem Computer

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

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

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

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

50108

Dr. Martin Wilmes


- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x donnerstags, ab 22.02.24, 9.30-11.00 Uhr • 12 UStd.
- 125,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 19. Februar

Keine Angst vor dem PC und Internet

Vertiefungsworkshop

Sie sind den Umgang mit dem PC unter Windows 10/11 schon gewohnt und kennen die grundlegenden Funktionen.

Aber es gibt da „diese eine Funktion“, die Sie noch nicht sicher beherrschen. Und die Sie schon immer mal neu lernen oder besser verstehen wollten.

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 €

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.

50109

Dr. Martin Wilmes

3 - 4 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, Volkshochschule • 3 x donnerstags, 18.04, 02.05. und 16.05.24, 9.30-11.00 Uhr • 6 UStd. • 54,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 16. April



Quelle: Pixabay

Kurse zum Umgang mit dem Smartphone, iPhone und iPad finden Sie unter **Kommunikation/Medien** ab Seite 81

Weitere Vorträge rund um die EDV für Senior:innen finden Sie unter **Veranstaltungen in Kooperation mit Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park**, Seite 97 f



Sie brauchen ein Geschenk?...

Ein VHS-*Gutschein* passt immer!

Erhältlich in unserem Anmeldezentrum

**Weitere Infos unter
06202 2095-0.**

vhs
Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

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

Calming Signals

Die Sprache der Hunde erkennen, verstehen und selbst einsetzen

neu

Vortrag

Calming Signals, die Beschwichtigungssignale, sozusagen das „Kleingedruckte“ der Hundesprache, sind spezielle Körper- und Gesichtsausdrücke eines Hundes, die seine momentane Befindlichkeit widerspiegeln. Diese Signale werden in Situationen gezeigt, in denen sich Hunde unsicher, bedroht oder überfordert fühlen. Anhand von vielen Bildern und Videoausschnitten lernen hier Hundehalter die einzelnen Signale zu erkennen, richtig zu deuten und sogar selbst einzusetzen. Dies ermöglicht Ihnen

- einen Hund zu beruhigen, bevor er anfängt sich zu verteidigen,
- einen ängstlichen Hund zu überzeugen, dass er Ihnen trauen kann,
- einen gestressten Hund rechtzeitig aus einer Situation zu befreien, bevor das Geschehen eskaliert.

11011

Anette Schneider, Verhaltensbiologin und Hundetrainerin

10 - 25 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Freitag, 08.03.24, 19.00-22.00 Uhr • 4 UStd. • 15,- EUR • Anmeldung bis 05. März

Auf den Spuren der Wildpflanzen im Frühjahr

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 • Sonntag, 28.04.24, 14.00-16.30 Uhr • 3 UStd. • 14,- EUR incl. kleiner Imbiss • Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung • Anmeldung bis 25. April

Den Vortrag über die **Oftersheimer Dünen** von Dr. Andre Baumann finden Sie auf Seite 11

Online-Kurs:

KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

neu



1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz (KI) zum ersten Mal in den Fokus der Öffentlichkeit, als der Computer Deep Blue gegen den damaligen Schachweltmeister Kasparov gewann. In den folgenden Jahren war das Thema KI bei vielen Men-

schen eher negativ besetzt. KI wurde von großen Konzernen zur Verhaltensanalyse von Nutzer:innen im Internet eingesetzt. Die dabei gewonnenen Daten wurden für zielgerichtete Werbung oder Produktentwicklungen genutzt. Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzer:innen und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen. Themen: Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen, Erstellung von komplexen Texten mit Hilfe von KI, durch KI eigene Texte optimieren, Sprache und Text mit KI übersetzen, mit Hilfe von KI kreative Bilder erzeugen, zusammen mit KI eigene Musik komponieren, KI für die Ausbildung und Weiterbildung nutzen, Analyse der eigenen Gesundheit mit KI vornehmen, KI hilft Videospielen zu neuen Möglichkeiten, viele weitere Anwendungsbeispiele, ein eigenes kleines KI-Projekt aufsetzen.

50025

Hartmut Nehme

1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink • Dienstag, 23.04.24, 18.30-21.00 Uhr • 3 UStd. • 15,- EUR • Anmeldung bis 18. April

Vorsicht Betrug!

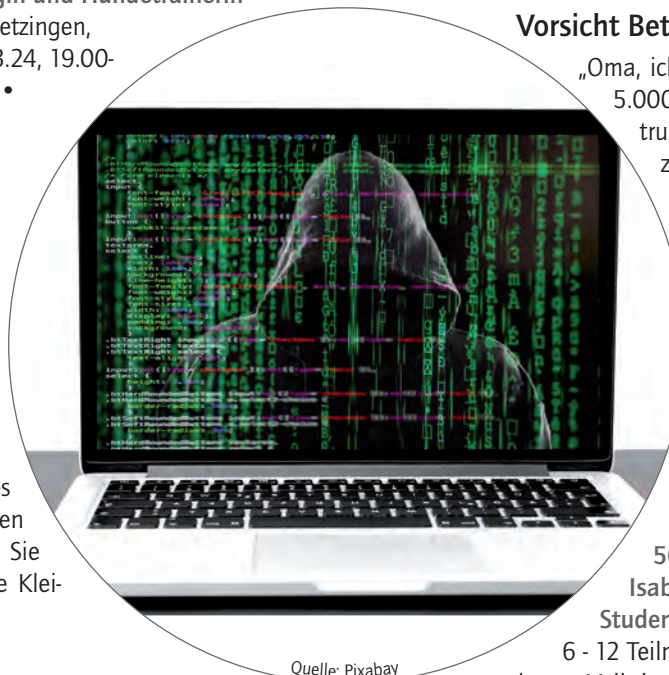
„Oma, ich bin's! Ich brauch' dringend 5.000 EUR!“ Fälle von Internetbetrug haben in den letzten Jahren zugenommen und verursachen horrenden Schäden.

Dieser Vortrag stellt aktuelle Betrugsmaschen über Internet und Telefon vor, damit Sie sich und andere besser schützen können. Im Anschluss folgt eine Diskussion, damit Sie Ihre eigenen Gedanken und Erfahrungen teilen können.

50026

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik/Biologie

6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Freitag, 08.03.24, 18.00-19.30 Uhr • 2 UStd. • Eintritt frei • Anmeldung bis 05. März



Quelle: Pixabay

Nah versorgt ist weiter gedacht

TRINK ///
WASSER

FuX ///
ERDGAS

FERN ///
WÄRME

Mehr als Energie

Stadtwerke
Schwetzingen

Recht | Finanzen

Online-Kurs: Wertermittlung von Immobilien

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

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

10301

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

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • 2 x mittwochs, ab 06.03.24, 18.30-20.45 Uhr • 6 UStd. • 33,- EUR
- Anmeldung bis 04. März

Online-Kurs: Tipps für Immobilienkäufer

Sie denken darüber nach, eine Eigentumswohnung oder ein Haus zu kaufen? Haben Sie schon das passende Angebot ins Auge gefasst? Besichtigung der Immobilie, Prüfung von Unterlagen und tatsächlichen Gegebenheiten, Vorbereitung 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.

10302

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

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • Mittwoch, 17.04.24, 18.30-20.45 Uhr • 3 UStd. • 16,- EUR
- Anmeldung bis 12. April

Mietrecht

Der Vortrag beschäftigt sich mit mietrechtlichen Fragestellungen aus der Praxis. Angesprochen werden die Themen Abmahnung, Mieterpflichten sowie Aspekte der Begründung und Beendigung des Mietverhältnisses. Bei Rückfragen steht der Referent gerne zur Verfügung.

10303

Tibor Wettstein, Rechtsanwalt

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 07.05.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 02. Mai

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, Gemein-

schaftseigentum/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, 13.07.24, 9.30-12.30 Uhr • 4 UStd. • 22,- EUR
- Anmeldung bis 11. Juli

Quo vadis, Kapitalmarkt?

In den Jahren 2020 bis 2023 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 2023 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 langfristig orientierte/n Anleger:in wichtig ist, erfahren Sie in diesem Vortrag.

10305

Andreas Jacobs

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 18.03.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 14. März

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.

Wir sind immer für Sie da

24-Std.-Bereitschaftsdienst

06202-24400

Mehr als Energie


**Stadtwerke
Schwetzingen**

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

10306

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink • Montag, 04.03.24, 18.30-21.00 Uhr • 3 UStd. • 15,- EUR
- Anmeldung bis 29. Februar

Online-Kurs:

NFTs & Metaverse

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse



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.

10307

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Montag, 11.03.24, 18.30-21.00 Uhr • 3 UStd.
- 15,- EUR • Anmeldung bis 07. März

Online-Kurs: Richtig investieren in Aktien und ETFs Für Einsteiger:innen



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

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

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

10308

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Dienstag, 16.04.24, 18.30-21.00 Uhr • 3 UStd.
- 15,- EUR • Anmeldung bis 11. April

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, technolo-



Quelle: Pixabay

gische 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.

10309

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Montag, 29.04.24, 18.30-21.00 Uhr • 3 UStd.
- 15,- EUR • Anmeldung bis 25. April

Arbeitsrecht

neu

Der Vortrag gibt eine Übersicht über ausgewählte Aspekte eines laufenden Arbeitsverhältnisses und der Beendigung des Arbeitsverhältnisses. Angesprochen werden u.a. die Themen Zeugnis, Abmahnung sowie Arbeitsunfähigkeit. Bei Rückfragen steht die Referentin gerne zur Verfügung.

10311

Katharina Pfenninger, Rechtsanwältin

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 10.04.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 08. April

Straßenverkehrsrecht für Betroffene

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, 24.04.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 22. April

Reiserecht

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

10313

Frank Richter, Rechtsanwalt

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 14.05.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 09. Mai

Patch Works – aber anders

neu

Der Vortrag beleuchtet die besonderen rechtlichen Konstellationen in Patchworkfamilien und zeigt auf, wie die Beteiligten sich vor Problemen schützen bzw. Vorsorge treffen können (Eltern und Kinder: Sorgerecht Stiefeltern, Krankenversicherung, Haftung bei Schulden, Bezug von Leistungen nach dem SGB XII, Tod eines Partners, „Geschiedenentestament“ u.a.).

10314

Sonja Belovitzer, Rechtsanwältin

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 12.03.24, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 07. März


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.

10315

Sonja Belovitzer, Rechtsanwältin

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 09.04.24, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 04. April



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

68723 Schwetzingen
Scheffelstraße 16
www.nassner-geiss.de

Nassner&Geiss
WERBUNG & PUBLIC RELATIONS

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.

10316

Frank Richter, Rechtsanwalt

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 10.04.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 08. April

Der digitale Nachlass

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

10317

Petra Nußbaum, Rechtsanwältin

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 20.02.24, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 15. Februar

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.

10318

Petra Nußbaum, Rechtsanwältin

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 19.03.24, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 07. März



Quelle: Pixabay

Politik - Gesellschaft - Umwelt



Leichtigkeit, Humor und Leid- Ausstellung Atmo Zakes und Akbar Sharifi

„Joy is Always Possible“
Atmo Zakes

„Meine Aquarelle zeigen auch die Schönheit des Lebens in Afghanistan.“
Akbar Sharifi

Politik | Bürgerliches Engagement

75 Jahre Grundgesetz

Die Entstehung des Grundgesetzes – wie ein Provisorium zum „Exportschlager“ wurde

neu

Vortrag

Wie entstand unsere Verfassung? Wie kam es 1948/1949 zum Parlamentarischen Rat? Welche Themen und Debatten haben die Entstehungsphase des Grundgesetzes in Bonn geprägt? Und wer waren die Hauptfiguren des Parlamentarischen Rates? In diesem Vortrag geht es um die historischen Hintergründe und die Genese eines der wichtigsten Verfassungstexte der Gegenwart. Von Carlo Schmid bis Friedrich Wilhelm Wagner, über Elisabeth Selbert bis hin zu Adolf Süsterhenn, viele der Hauptfiguren dieser spannenden Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg sind leider in Vergessenheit geraten, doch ihre Ideen leben im Text des Grundgesetzes fort.

10035

Dr. Alessandro Bellardita, Richter, Hochschuldozent, Autor, Journalist

10 - 35 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 22.02.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 8,- EUR Abendkasse • Anmeldung bis 20. Februar

75 Jahre Grundgesetz

Was ist Freiheit?

neu

Vortrag

Art. 2 Abs. 1 Grundgesetz regelt die allgemeine Handlungsfreiheit. Jeder von uns hat ein Recht auf freie Entfaltung seiner Persönlichkeit. Doch was ist Freiheit im Kontext unserer Verfassung? Wann darf Freiheit eingeschränkt werden? Und wie verhält sich unsere individuelle Freiheit zu den kollektiven Interessen einer Gesellschaft?

10036

Dr. Alessandro Bellardita, Richter, Hochschuldozent, Autor, Journalist

10 - 35 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 21.03.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 8,- EUR Abendkasse • Anmeldung bis 19. März

75 Jahre Grundgesetz

Sind wir alle gleich?

neu

Vortrag

Art. 3 unseres Grundgesetzes betont, dass wir vor dem Gesetz gleich sind und dass in Deutschland Diskriminierungen jeder Art, insbesondere auf Grund der Hautfarbe, der sozialen Zugehörigkeit, des Geschlechts und der Religion unzulässig sind. Doch was bedeutet Gleichheit im Kontext einer freiheitlichen Ordnung? Wie verhält sich das Gleichheitsgebot zu den individuellen Bedürfnissen und Wünschen eines jeden Menschen? Und wie steht es in unserem Land in Sachen „Gleichberechtigung“ und „Chancengleichheit“?

10037

Dr. Alessandro Bellardita, Richter, Hochschuldozent, Autor, Journalist

10 - 35 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 18.04.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 8,- EUR Abendkasse • Anmeldung bis 15. April

75 Jahre Grundgesetz

Demokratie und Grundrechte – ein Spannungsverhältnis?

neu

Vortrag

Demokratie wird heute in der wissenschaftlichen Auseinandersetzung überwiegend formal definiert, und zwar als eine Regierungsform, die vom Mehrheitsprinzip geprägt wird. Doch eine so verstandene Demokratie birgt zahlreiche Risiken. Denn populistische Bewegungen nehmen für sich in Anspruch, den „wahren Willen“ des Volkes (und damit einer vermeintlichen Mehrheit) zu kennen und durchsetzen zu wollen. Aber „Demokratie ist“ – wie Willy Brandt schon sagte – „keine Frage der Zweckmäßigkeit, sondern eine Frage der Sittlichkeit“.

Anders formuliert: Eine Demokratie, die die Würde des einzelnen Menschen nicht achtet, ist keine Demokratie.

10038

Dr. Alessandro Bellardita, Richter, Hochschuldozent, Autor, Journalist

10 - 35 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 16.05.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 8,- EUR Abendkasse • Anmeldung bis 14. Mai

LGBTQ+ – Mehr als Gendersprache

neu



Vortrag

Die queere Community und mit ihr verbundene Themen sind weit diskutiert wie selten zuvor, aber es ist nicht so leicht mizureden! Dieser Vortrag 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



Quelle: Pixabay

5 - 10 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • Mittwoch,
10.04.24, 18.30-21.00 Uhr • 3 UStd. • 8,- EUR
• Anmeldung bis 05. April

Alles queer oder was???

Ein Workshop zur Einführung in geschlechtliche Identität und sexuelle Orientierung

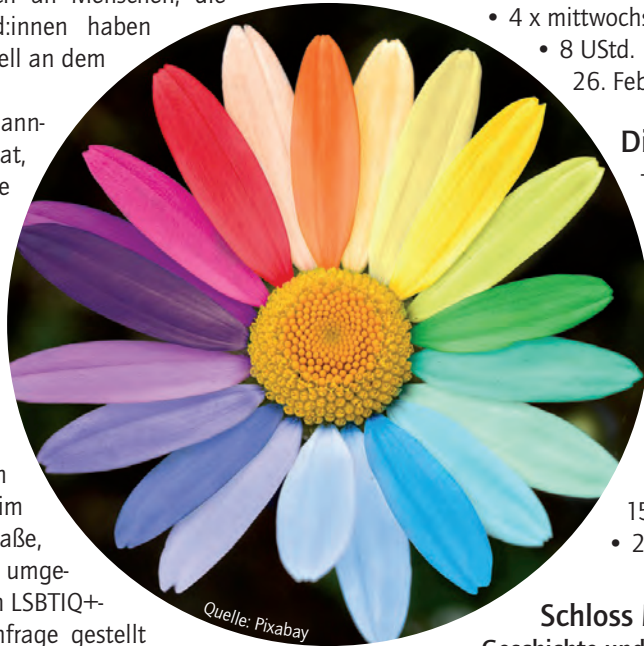
Was bedeutet eigentlich ‚queer‘ oder ‚non-binär‘? Welche sexuellen Orientierungen gibt es? Und was ist der Unterschied zur geschlechtlichen Identität? All diese Themen sind mit vielen Vorurteilen behaftet und darum soll in diesem Workshop dazu aufgeklärt werden. Ziel ist es, ein besseres gegenseitiges Verständnis zu schaffen und über queere Lebensweisen zu erzählen. Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die queere Angehörige und Freund:innen haben oder einfach Menschen, die generell an dem Thema interessiert sind.

Der Workshop findet im sogenannten Pride-Month statt, dem Monat, in dem 1969 die Stonewall-Proteste stattfanden – ein Wendepunkt im Kampf für Anerkennung und Selbstbestimmung von Menschen aus der LSBTIQ+-Community. LSBTIQ+ steht dabei für Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Trans:geschlechtlich, Inter:geschlechtlich und Queer. Auch 55 Jahre nach den Protesten gehen diese Menschen für ihre Rechte beim Christopher-Street-Day auf die Straße, denn sie sind noch längst nicht umgesetzt. Im Gegenteil: Die Rechte von LSBTIQ+-Menschen werden zunehmend infrage gestellt und sie sind wachsender Gewalt ausgesetzt. Patrick Alberti gehört dem Dorfpride-Team an. Die Dorfpride findet jedes Jahr in Anlehnung an den Christopher-Street-Day in kleineren Städten und Gemeinden statt und wirbt für ein Zusammenleben in Vielfalt und für die Rechte queerer Menschen.

10703

Patrick Alberti, M.A.

- 10 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 04.06.24, 20.00-21.30 Uhr • 2 UStd.
- 6,- EUR • Anmeldung bis 31. Mai



Geschichte | Zeitgeschichte

Grundwissen Geschichte

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
- 4 x mittwochs, ab 28.02.24, 17.00-18.30 Uhr
- 8 UStd. • 40,- EUR • Anmeldung bis 26. Februar

Die Weimarer Republik neu

Thema sind die turbulenten Jahre der ersten deutschen Demokratie unter politischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Aspekten.

10121

Annemarie Kristen

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 17.07.24, 15.00-16.30 Uhr • 4 UStd.
- 20,- EUR • Anmeldung bis 12. Juli

Schloss Mannheim neu Geschichte und Gestalt



Vortrag

Das Mannheimer Schloss war einst die prachtvolle Residenz der Kurfürsten von der Pfalz. Der monumentale Baukomplex gehörte zu den größten Schlossbauten Europas. Sie erfahren viel Wissenswertes vom Entstehen, von der Blütezeit sowie von Zerstörung und hoffnungsvollem Wiederaufbau des Schlosses nach 1945.

10210

Dr. phil. Barbara Clemens, Kunsthistorikerin

- 15 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 11.04.24, 18.00-19.30 Uhr • 2 UStd.
- 8,- EUR Abendkasse • Anmeldung bis 09. April

Erziehung | Familie

PEKiP Gruppe – Einstiegskurs neu

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr

Für im Oktober/November/Dezember 2023 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? Wir bieten einen Rahmen, in dem Ihr Baby erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen kann.

Nähe ist unsere Stärke

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



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
- 10 x montags, ab 19.02.24, 9.00-10.30 Uhr • 20 UStd.
- 132,- EUR • Anmeldung bis 14. Februar

PEKiP Gruppe – Folgekurs 1

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr
Für im Juni + Juli 2023 geborene Babys

Dieser Kurs ist die Fortsetzung aus dem letzten Semester.

10522

Marion Güttler, Pekip-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x montags, ab 19.02.24, 11.00-12.30 Uhr
- 20 UStd. • 132,- EUR

PEKiP Gruppe – Folgekurs 2

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr
Für im Juni + Juli 2023 geborene Babys

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses 241-10522

10523

Marion Güttler, Pekip-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x montags, ab 06.05.24, 11.00-12.30 Uhr
- 20 UStd. • 132,- EUR

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 und stattdessen mehr Gelassenheit sowie 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. Der Kurs umfasst folgende Themen:

- Eigene Grenzen besser spüren und sie mit freundlicher Klarheit setzen
- Theoretischer Exkurs in die Neurobiologie: Wie verhält sich unser Gehirn bei Stress und wie können wir das ausbalancieren?

- Besseren Umgang mit stressigen Situationen durch neues Wissen
- Wie geschieht Versöhnung? Von der Kultivierung des Positiven

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
- 8 x mittwochs, ab 05.06.24, 19.00-20.30 Uhr • 16 UStd.
- Eintritt frei • Anmeldung bis 31. Mai

Warum versteht mein Kind keine Mathematik?

Informationsabend Dyskalkulie und Rechenschwäche

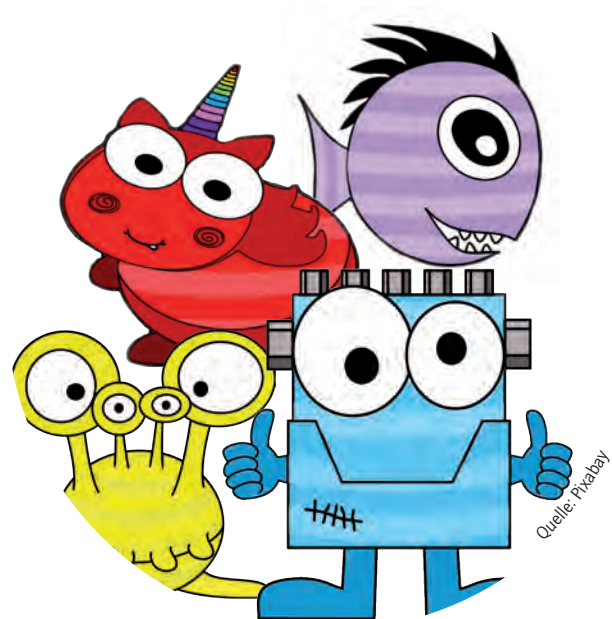
Was ist der Unterschied zwischen einer Rechenschwäche und einer Rechenstörung (Dyskalkulie)? Ab wann wird das Zählen mit den Fingern zu einem Problem? Wann ist es sinnvoll mein Kind zusätzlich in Mathe zu unterstützen? Wie kann ich als Elternteil mein Kind unterstützen? Wo sind die Grenzen? Welche Möglichkeiten der Diagnostik gibt es? Was ist der Unterschied zwischen Nachhilfe und Lerntherapie? Wo finde ich weiterführende Hilfe?

Der Grundschullehrer, Lerntherapeut und Erfinder der Mathe-Spielwelt Zahlandia Timo Storz beantwortet an diesem Abend alle ihre Fragen rund um dieses Thema.

60711

Timo Storz

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 22.04.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 10,- EUR • Anmeldung bis 18. April



Eltern-Kind-Kurs: Zahlandia – Spielend Mathe üben

Für Kinder der 2. Klasse

Sie möchten Ihr Kind spielend unterstützen? Dann sind Sie in der Mathe-Spielwelt von Zahlandia genau richtig! Sie lernen die

neu

neu

ZaMos (Zahlen-Monsterchen) kennen, erkunden ihre Spielewelt und bekommen die Zahlandia-Spielebox zum direkt Losspielen! In der Spielebox sind sowohl Spiele für die wichtigsten Grundlagen wie die 10er Über- und Unterschreitung sowie die Rechenstrategien zur Addition und Subtraktion im Zahlenraum bis 100 enthalten, aber auch zahlreiche Spiele rund um das Thema Multiplikation und Division.

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

60712

Timo Storz

- 4 - 7 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x montags, ab 06.05.24, 16.30-18.00 Uhr • 8 UStd.
- 90,- EUR für einen Elternteil mit einem Kind, incl. Spielebox • Anmeldung bis 02. Mai

Eltern-Kind-Kurs: Zahlandia – Spielend Mathe üben mit der Sommerbox Sommerferien-Special für Eltern mit Grundschulkindern

neu

Sie möchten Ihr Kind in den Sommerferien spielend unterstützen? Dann sind Sie in diesem kompakten Kurs der Mathe-Spielewelt von Zahlandia genau richtig!

Sie bekommen Ihre Sommerspielebox überreicht und wir machen uns direkt auf den Weg nach Zahlandia. Die ersten beiden Spiele Zockerei und Wipfelstürmer spielen wir gemeinsam, da sie für alle Altersstufen geeignet sind. In den Ferien haben Sie dann die Möglichkeit mit den weiteren vier Spielen die Themen des vergangenen Schuljahres spielerisch zu üben und zu vertiefen. Ihr Kind kann dadurch mit einer guten Grundlage in das neue Schuljahr starten.

60713

Timo Storz

- 4 - 7 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 15.07.24, 16.30-18.00 Uhr • 2 UStd.
- 30,- EUR für einen Elternteil mit einem Kind, incl. Spielebox • Anmeldung bis 11. Juli

Psychologie

Den Vortrag **LGBTQ+ – Mehr als Gendersprache** finden Sie auf Seite 39

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 ermöglicht, Gefühle und Bedürfnisse in einem Konflikt wahrzunehmen und uns authentisch ausdrücken zu können. So wird es leichter, zu einer friedvollen Verständigung beizutragen, gewinnbringend für beide Seiten. Hier lernen wir, uns selbst und andere besser zu verstehen und in eine gute Verbindung miteinander zu kommen. In diesem Seminar werden die Grundlagen der GFK praxisnah mit tollen Übungen von zwei erfahrenen Trainer:innen vermittelt.

10620

Dr. phil. Albrecht-Claus Schork

Michaela Scheid-Friedmann

- 8 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 18.04.24, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd.
- 30,- EUR • Anmeldung bis 15. April

So wie wir gehen, so geht es uns

neu

In diesem Seminar geht es darum, wie Stimmung und Befinden sich auf den eigenen Körper auswirken und wie die Körperhaltung umgekehrt Stimmung und Befinden beeinflussen kann. Im Gehen und Sitzen werden wir unterschiedliche Haltungen einnehmen und verändern und dabei beobachten, ob und was sich geändert hat. Ziel ist es, bewusst den Körper in seiner Haltung im Alltag als Haltung zur selbstwirksamen Einflussnahme des Befindens einzusetzen.

10622

Ulrike Assmann-Bühler, Heilpraktikerin

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 10.06.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 14,- EUR • Anmeldung bis 05. Juni

Den Vortrag **Patch Works – aber anders** finden Sie auf Seite 36

Happiness-Workshop Ist Glück eine Glückssache?

Wir folgen den Spuren der bekanntesten Glücksforscher:innen 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, 07.06.24, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd. • 20,- EUR
- Anmeldung bis 04. Juni

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? Kinder lachen tatsächlich rund 400-mal am Tag! Erwachsene heben in derselben Zeit übrigens nur durchschnittlich 15-mal die Mundwinkel. 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.

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 19.04.24, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd. • 20,- EUR
- Anmeldung bis 16. April

Strategien für ein ausgewogenes Leben Ein Stress-Coaching

neu

Das Stress-Coaching basiert auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen im Bereich Stressbewältigung. Neben theoretischem Wissen werden erprobte Entspannungstechniken vermittelt, die eine Symbiose aus Training und Coaching schaffen. Welches sind meine inneren Antreiber? Welchen Nutzen bietet Stress-Coaching? Es geht weit über verbessertes Selbstmanagement und die Reduzierung von stressbedingter Unaufmerksamkeit hinaus. Stress Coaching fördert aktiv das zwischenmenschliche Miteinander und die Kommunikation. Ein ausgewogenes Miteinander kann Stressfaktoren nachhaltig minimieren und dadurch eine höhere Zufriedenheit erzielen. Und: Stress an sich ist nicht zwangsläufig negativ. Er kann als Ansporn dienen, uns zu Höchstleistungen zu motivieren und uns über uns hinauswachsen lassen. Die Herausforderung entsteht, wenn Stress chronisch wird und unser tägliches Leben beeinträchtigt. Daher ist ein ausgewogener Umgang mit Stress von entscheidender Bedeutung.

10625

Susanne Balzer, Stress- und Burnoutcoach

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x dienstags, ab 07.05.24, 18.30-21.00 Uhr • 7 UStd.
- 40,- EUR • Anmeldung bis 02. Mai

Die Kurse **Die Kunst des achtsamen Älterwerdens** und **Mit Angst umgehen lernen und loslassen** finden Sie auf den Seiten 25 und 64

Endlich aufräumen!

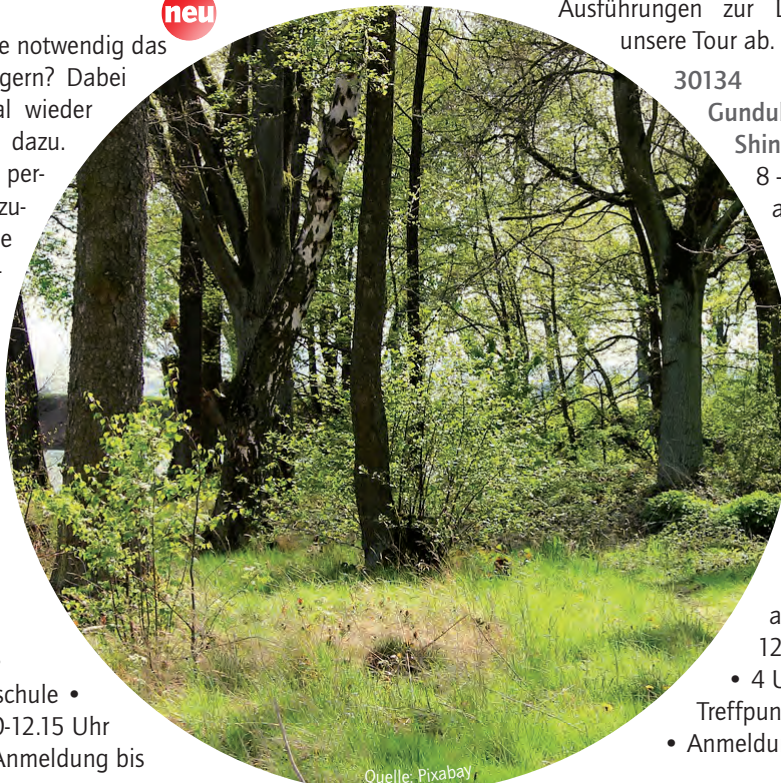
neu

Aufräumen?! Jeder weiß, wie notwendig das ist, aber wer tut es schon gern? Dabei wäre es vielleicht doch mal wieder dran. Bücher gibt es genug dazu. Aber was ist es, was mich persönlich davon abhält, aufzuräumen? Und wie bändige ich den inneren Schweinehund? Welche Bereiche des Lebens könnten noch aufgeräumt werden? Das Ordnungschaffen ist ein weites Feld. Wir nähern uns dem Thema bewusst und mit Entdeckungsgeist.

10630

Wiebke Fuhge,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 16.03.24, 10.00-12.15 Uhr
- 3 UStd. • 18,- EUR • Anmeldung bis 13. März



Quelle: Pixabay

Das Erzählcafé

„Was hat mich im Leben zum Staunen gebracht?“

neu

Mit 60, 70 oder 80 Jahren verfügt man über einen reichen Schatz an Lebenserfahrung. Wir wollen an diesem Nachmittag die schönsten Erinnerungen zum Thema „Staunen“ miteinander teilen. Haben mich Menschen überrascht, waren es Dinge oder erstaunliche Zufälle? Gibt es vielleicht Gemeinsamkeiten? Bei Kaffee und Keksen sitzen wir gemütlich beieinander, erzählen, hören zu und tauschen uns aus.

10631

Wiebke Fuhge, Heilpraktikerin für Psychotherapie

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 12.04.24, 15.00-16.30 Uhr • 2 UStd. • 8,- EUR
- Anmeldung bis 09. April

Achtsamkeitsspaziergang

Waldbaden – sich im Frühjahr mit der Natur verbinden

Waldbaden ist mehr als nur ein Trend. Viele Menschen haben den Wald als Erholungsort und Ort der Verbundenheit mit der Natur neu für sich entdeckt. Denn 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 achtsame Spaziergang 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. Kopf und Körper fühlen sich freier und Entspannung stellt sich ein. Achtsamkeit vertieft das Erleben im gegenwärtigen Moment, kann Gedankenkreisläufe stoppen. Unser achtsamer Spaziergang schenkt neue Impulse und einen neuen Blick auf das Leben. Ein passendes Gedicht und kleine Ausführungen zur Landschaftskultur runden unsere Tour ab.

30134

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

- 8 - 15 Teilnehmer:innen • außer Haus • Mittwoch, 24.04.24, 15.00-17.00 Uhr • 3 UStd. • 15,- EUR • Den Treffpunkt erfahren Sie zeitnah.
- Anmeldung bis 22. April

30135

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

- 8 - 15 Teilnehmer:innen • außer Haus • Mittwoch, 12.06.24, 18.00-21.00 Uhr
- 4 UStd. • 15,- EUR • Den Treffpunkt erfahren Sie zeitnah
- Anmeldung bis 07. Juni

30136

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin und Shinrin Yoku-Trainerin

8 - 15 Teilnehmer:innen • außer Haus • Freitag, 17.05.24, 17.00-18.30 Uhr • 2 UStd. • 12,- EUR • Den Treffpunkt erfahren Sie zeitnah. • Anmeldung bis 14. Mai

30137

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin und Shinrin Yoku-Trainerin

8 - 15 Teilnehmer:innen • außer Haus • Freitag, 05.07.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 12,- EUR • Den Treffpunkt erfahren Sie zeitnah. • Anmeldung bis 02. Juli

Den Kurs **Die Kunst des achtsamen Älterwerdens** finden Sie auf Seite 25

Philosophie | Religion

Das Philosophische Café

Philosophie interpretiert Bibeltexte:
Noah und die Sintflut



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

Worum geht es in den Bibeltexten? Es geht um den Glauben an Gerechtigkeit. Dies wird vor allem in den Mythen des Alten und den Gleichnissen des Neuen Testaments deutlich. Diese Texte haben eine leicht verständliche und eine tiefenpsychologische Bedeutung. So kann jede:r, ob auf Alltag oder Wissenschaft bezogen, daraus philosophische Erkenntnisse gewinnen. Dies geht am besten dann, wenn der/die Wahrheitssuchende detektivisch an die Texte rangeht. Die Suche nach jedem Detail gibt immer mehr Aufschluss über den eigentlichen Inhalt. Suchen ist der Weg zur Weisheit über die Gerechtigkeit. Wer schnell antwortet, versperrt den Weg zur Wahrheit. Nur wer als Detektiv:in mitgeht, findet wie das „Warum?“ fragende Kind die Anhaltspunkte für eine gerechtere Welt. So lässt sich aus philosophischer Sicht jeder Bibeltext interpretieren.

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit Noah und die Sintflut, Genesis 7,10-24 und Genesis 8,1-14.

10801

Hans Th. Flory, M.A.

15 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Donnerstag, 29.02.24, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd.
• 15,- EUR incl. Getränk und kleiner Imbiss • Anmeldung bis 26. Februar

Wir sind immer für Sie da

24-Std.-Bereitschaftsdienst
06202-24400



Das Philosophische Café

Krone der Schöpfung? Neue Denk-Ansätze im Verhältnis von Mensch und Tier



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

Der Mensch ist dabei, sein Verhältnis zum Tier grundlegend zu überdenken. Zwei der bekanntesten Denker dazu werden mit ihren Thesen vorgestellt: der deutsche Philosoph Richard David Precht (Tiere Denken: Vom Recht der Tiere und den Grenzen des Menschen, 2016) und der buddhistische Mönch und Molekularbiologe Matthieu Ricard (Plädoyer für die Tiere, 2015). Dabei spannen wir in unserer Diskussion den Bogen von der Schöpfungsgeschichte über die „Grüne Reformation“ bis hin zur Forderung „Menschenrechte für Menschenaffen“.

10802

Regina Keil-Sagawe

10 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Donnerstag, 21.03.24, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd.
• 15,- EUR incl. Getränk und kleiner Imbiss • Anmeldung bis 15. April



Quelle: Pixabay

Das Philosophische Café

Philosophie interpretiert Bibeltexte:
Das Gleichnis von den Talenten



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

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit dem Gleichnis von den Talenten, Matthäus 25, 14-30.

10803

Hans Th. Flory, M.A.

15 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Donnerstag, 25.04.24, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd.
• 15,- EUR incl. Getränk und kleiner Imbiss • Anmeldung bis 23. April

Ausstellungen

Ausstellungen 2024 in der Galerie der Volkshochschule, Mannheimer Str. 29

GEHEIMNISVOLL

Ausstellung des 16. Schwetzingener Foto-Salons

Vom 03. Februar bis 18. Mai

Leitung des Fotosalons: Jessen Oestergaard, freier Fotograf
 GEHEIMNISVOLL – dieses Wort weckt eine Vielzahl von Assoziationen und möglichen Umschreibungen: abgründig, düster, erotisch, magisch, mystisch, rätselhaft, undurchschaubar, unerklärlich, verboten, wundervoll, zauberhaft, um nur einige zu nennen. Dazu gesellen sich vor unseren inneren Augen unwillkürlich Bilder aus der Malerei, aus Filmen, aus der Fotografie – und aus der eigenen Fantasie.

Alle Teilnehmer:innen des 16. Schwetzingener Foto-Salons haben sich beharrlich auf die vielen Spuren dieser schwer fassbaren ästhetisch-sinnlichen Kategorie begeben und nach Vorgabe von Kursleiter Jessen Oestergaard fotografische Bildpaare geschaffen, die eine Geschichte, oder zumindest den Teil einer Geschichte erzählen. Diese szenischen Bildpaare werden sicher von allen Betrachter:innen auf ganz unterschiedliche Weise gesehen und weitergedacht, weitererzählt werden. Es werden (Kurz-) Filme, Anekdoten, Situationen und Ideen entstehen, die sicher weit über die Oberfläche der gerahmten Bilder hinausgehen. Eine Ausstellung mit erwünschten Nebenwirkungen: fantasieanregend, verblüffend, erheiternd, nachdenklich machend, um nur einige zu nennen.

Es stellen aus: Rüdiger Arndt, Monika Bauer, Anton Böhm, Petra Disch, Ruth Fugger, Pascale Grote, Claus Marschner, Alfred Maurer, Jessen Oestergaard, Peter Reineke, Eva Schmidt, Tom Starzinski, Norbert Theobald, Manfred Walter, Sibylle Wegner. Die Ausstellung kann zu den Öffnungszeiten der VHS besucht werden. Am Wochenende nach vorheriger Vereinbarung.

20020

Schwetzingen, Kulturzentrum, Franz-Danzi-Saal

- Vernissage: Samstag, 03.02.24, 17.00-19.00 Uhr
- Begrüßung: Petra Disch • Einführung: Jessen Oestergaard
- Eintritt frei

Atmo Zakes und Akbar Sharifi zeigen „Bilder vom Leben im Krieg“

neu

Ausstellung vom 7. Juni bis 13. September

Der Künstler und Grafiker **Akbar Sharifi** wurde 1987 in der Provinz Ghor, Afghanistan, geboren. Seine Ausbildung und Studien führten zum Bachelor-Abschluss in Grafikdesign und Master in Bildender Kunst an der Universität Kabul. Er unterrichtete Grafik und Malerei am Kabul Institute of Fine

Arts and Industries, war Dozent für Aquarellmalerei am Visual Arts Center of Kabul und führte eine Galerie. Künstlerisch orientiert er sich an den Strömungen Realismus, Abstraktion und Surrealismus, Aquarellmalerei ist eines seiner Genres. Akbar Sharifi war Ortskraft in Afghanistan und ist im Juli 2022 mit seiner Frau und Tochter nach Deutschland geflohen. Im Sommer 2023 wurden seine Arbeiten im Bildungshaus Kloster Schöntal und im Herbst im Goethe Institut Schwäbisch Hall und in der Kulturkneipe Gleis 1 in Waldenburg gezeigt.

Atmo Zakes lebt in Montréal, Kanada.

Sie begann ihre formelle Ausbildung als Künstlerin mit einem dreijährigen professionellen Programm für Bildende Kunst/Fotografie am Cégep du Vieux Montréal (1970-73) und hat danach viele Jahre beruflich als Fotografin gearbeitet, bevor sie sich der Malerei widmete. Ihre ersten Einzelausstellungen mit Aquarellen und Bleistiftzeichnungen fanden 1995 in Trausse, Frankreich und weitere am John Abbott College, Montreal im Jahr 2001 statt.

Sie fertigt Auftragsarbeiten an, darunter Architekturgemälde öffentlicher Räume sowie Menschen-, Tier- und Hausporträts. Atmos Arbeiten waren in zahlreichen weiteren Ausstellungen und Galerien von Kunstvereinen vertreten.

Im Sommer 2023 wurden 50 Arbeiten in einer viel beachteten Einzelausstellung im Internationalen Museum für Naïve Kunst in Magog, Québec, Kanada gezeigt.

Atmo Zakes malt heute mit naturfreundlichen, wasserlöslichen Ölfarben, hat aber viele Werke auch mit Aquarellfarben, Pastell, Acryl und mit Mixed-Media-Experimenten wie Bildtransfers, orientalischer Technik und Collagen gemacht. Ihre Werke befinden sich in privaten Sammlungen in verschiedenen Ländern sowie in der permanenten Sammlung im Museum in Magog.

Ihr Video: Joy is always possible (Freude ist immer möglich) kann auf YouTube angeschaut werden: <https://www.youtube.com/watch?v=mFj0-a3itkl>

20021

- Schwetzingen, Volkshochschule • Vernissage: Freitag, 7. Juni • Im Künstlergespräch VHS-Leiterin Gundula Sprenger mit Akbar Sharifi und Atmo Zakes (online)
- Eintritt frei



Quelle: Atmo Zakes

Studienreisen | Exkursionen

Puccini Festival in Torre del Lago
In der Toskana auf den Spuren des Maestro



Busreise in Kooperation mit „Individuelle Musik- und Gartenreisen, Gordana Mlakar“

Kunst, Kultur und Musik sind das Markenzeichen der Region, in der der große Giacomo Puccini gelebt und gearbeitet hat. Die einmalige Natur, die kunstreichen Städte, das milde Klima, Jahrtausende alte Geschichte und lebendige Zeugnisse vieler Kulturen machen dieses Reiseziel überaus attraktiv. Die Opernaufführungen auf dem Lago Puccini zählen zu den ganz besonderen Erlebnissen im Leben eines jeden Opernliebhabers. Wir werden die Aufführung der Oper „Manon Lescaut“, einer der schönsten Opern der Musikgeschichte, erleben.

10060

Gordana Mlakar, M.A., Kunsthistorikerin

16 - 20 Teilnehmer:innen • Mittwoch, 10.07. bis Dienstag, 17.07.24 • 70 UStd. • 2425,- EUR (EZ-Zuschlag 386,- EUR)
 • Einen ausführlichen Prospekt mit allen Leistungen erhalten Sie bei der VHS. Info und Buchung bis 21. Juni bei: Individuelle Musik- und Gartenreisen, Gordana Mlakar, Telefon 06227 3847424, www.kunstundkulturreisen.de

Reise zu den Bregenzer Festspielen



Busreise in Kooperation mit „Individuelle Musik- und Gartenreisen, Gordana Mlakar“

Kunst, Kultur, Landesausstellung „1300 Jahre Kloster Reichenau“ und eine spektakuläre Opernaufführung von „Freischütz“ auf der Seebühne

Die gesamte Bodenseeregion ist eine herrliche, uralte Kulturlandschaft. Während dieser Reise werden wir die wunderschöne Natur erleben, in Konstanz und auf der Insel Reichenau die großen Landesausstellungen sehen, den Campus Galli in Meßkirch besichtigen und eine erstklassige Opernaufführung im Rahmen der inzwischen weltberühmten Bregenzer Festspiele genießen. Aufgeführt wird erstmalig der Freischütz, das Meisterwerk von Carl Maria von Weber. Erleben Sie die grandiose Inszenierung der Oper, die als der Inbegriff der deutschen romantischen Opern gilt.



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



10061

Gordana Mlakar, M.A., Kunsthistorikerin

16 - 20 Teilnehmer:innen • Mittwoch, 03.08. bis Dienstag, 06.08.24 • 1295,- EUR (EZ-Zuschlag 120,- EUR) • Einen ausführlichen Prospekt mit allen Leistungen erhalten Sie bei der VHS. Info und Buchung bis 19. Juli bei: Individuelle Musik- und Gartenreisen, Gordana Mlakar, Telefon 06227 3847424, www.kunstundkulturreisen.de

Folgende Tagesexkursionen finden Sie auf Seite 11 f

Gartenreise ins Elsass

Fermes Bleues - Jardin des Quatres Temps - Staudenkunst

Samstag, 04.05.24, 8.30-17.30 Uhr • 65,- EUR incl. Führung, Eintritte, Bustransfer und Fahrtbegleitung
 • Anmeldung bis 24. April

Weinexkursion nach Mußbach

Eine Hommage an Kurfürst Carl-Theodor und unsere Sinne

Freitag, 14.06.24, 14.00-20.15 Uhr • 41,- EUR incl. Busfahrt, Führung, Weinprobe mit Vesper und Fahrtbegleitung • Anmeldung bis 31. Mai

Literatur | Kunst | Kulturgeschichte

Ingrid Noll



liest aus ihrem neuen Roman „Gruß aus der Küche“

Irma, 40, klein, temperamentvoll und kugelrund, hat aus dem Gasthaus »Zum Hirschen« die beliebte vegetarische »Aubergine« gemacht. Die kreative Inhaberin beschäftigt eine bunte Truppe: eine 17-jährige Schulverweigerin als Mädchen für alles, eine tratschfreudige Hilfsköchin, einen Ex-Weltenbummler als Kellner und Manager. Und den 80-jährigen »Gemüsemann«, der beim Gemüseschnippeln hilft und angeblich fast taub ist. Alle sind irgendwie aufeinander angewiesen, haben unerfüllte Wünsche, aber auch dunkle Flecken auf der Seele, es menschtelt und kriselt gewaltig, und vor allem der unauffällige Gemüsemann sorgt für Überraschungen.

Positive Vibes und einige Turbulenzen sind da vorprogrammiert. Bei einem Gläschen Sekt und einem Gruß aus der Küche lauschen Sie den Ausführungen der berühmten Autorin.



20110

Schwetzingen, Kulturzentrum, Franz-Danzi-Saal • Sonntag, 17.03.24, 11.00 Uhr (Einlass ab 10.30 Uhr) • 2 UStd. • 18,- EUR Vorverkauf, 21,- EUR Tageskasse (incl. Getränk und Häppchen) • Vorverkauf ab 29. Januar im Anmeldezentrum der VHS oder bei der Buchhandlung Kieser

Das Literarische Café

Pierre-Ambroise-Francois Choderlos de Laclos:
„Gefährliche Liebschaften“. Briefroman (1782)

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.

20120

Heiko Geier

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x freitags, 23.02., 08.03., 22.03., 12.04., 26.04. und 17.05.24, 18.30-20.00 Uhr • 12 UStd. • 60,- EUR •
- Anmeldung bis 20. Februar

Arten von Prosatexten

neu

Menschen und Geschichten vom Leben: Ausgehend von älteren Erzählformen wie beispielsweise den Kalendergeschichten bis hin zu der modernen Form der Kurzgeschichte, werden wir uns intensiv mit verschiedenen Prosatexten befassen. Neben den Informationen zu den einzelnen Textarten erhalten Sie viele Anregungen zur Lektüre.

20121

Annemarie Kristen

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x dienstags, ab 27.02.24, 15.00-16.30 Uhr • 12 UStd.
- 60,- EUR • Anmeldung bis 23. Februar

Die Befreiung der Farbe

Das goldene Zeitalter der
venezianischen Malerei



Vortrag

Mit der Entdeckung der Ölfarbe in Venedig um 1500 beginnt ein neues künstlerisches Zeitalter, das goldene Zeitalter. Diese Entwicklung wird an Werken von Giorgione, Tizian oder Tintoretto nachgezeichnet. Neben der neuen Malweise geht es auch um das Entstehen der großen Werkstätten in Venedig und deren Produktionsprozesse. Der Vortrag ist eine Bereicherung für alle, die Venedig lieben, dorthin eine Reise planen oder auch selber malen.

20610

Dr. Helmut Orpel, Kunsthistoriker, Schriftsteller und Journalist

- 15-45 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 14.03.24, 18.00-19.30 Uhr • 2 UStd.
- 8,- EUR • Anmeldung bis 12. März

» 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

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

Schwerpunkte des Kurses sind das Erstellen einer Entwurfzeichnung, 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.astritcobanaj.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 samstags, ab 16.03.24, 14.00-17.00 Uhr • 28 UStd.
- 175,- EUR incl. 35,- EUR Materialkosten • Anmeldung bis 11. März

Malen | Zeichnen | Drucktechnik

Einen **Mal- und Zeichenkurs für Kinder** finden Sie unter **Jugendkunstschule**, Seite 14

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, 23.03.24, 9.00-13.30 Uhr • 6 UStd. • 31,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 25,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 21. März

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 20.02.24, 19.00-21.00 Uhr • 27 UStd.
- 95,- EUR • Anmeldung bis 19. Februar

Heinz Friedrich zum 100. Geburtstag
Führung durch die Städtische Sammlung,
 In- und Outdoor mit Dr. Barbara Gilsdorf, siehe Seite 11

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 üben wir:

- 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 07.03.24, 19.15-20.45 Uhr
- 16 UStd. • 84,- EUR • Anmeldung bis 04. März

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 21.02.24, 19.00-21.00 Uhr • 27 UStd. • 95,- EUR • Anmeldung bis 20. Februar



Musizieren | Tanzen

Gitarre spielen 1

neu

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 07.03.24, 20.00-21.30 Uhr
- 30 UStd. • 110,- EUR • Anmeldung bis 4. März

Gitarre spielen 2

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

21321

Arno Helmling

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 15 x donnerstags, ab 07.03.24, 18.15-19.45 Uhr
- 30 UStd. • 110,- EUR • Anmeldung bis 4. März

Mantra-Singen

neu

Das gemeinsame Singen kann heilsame Prozesse auslösen. Vor allem das Mantra-Singen, das aus der vedischen Tradition stammt und später auch im Hinduismus und Buddhismus praktiziert wurde bzw. wird, kann Körper und Geist in Einklang bringen. Mantra singen bedeutet, bestimmte einfache Heil-Sätze immer wieder durch Gesang laut auszusprechen. Das kann Stress reduzieren und Angstzustände abbauen. Hierbei ist jeder Ton willkommen, es gibt kein richtiges oder falsches Singen in einem bewertungsfreien Rahmen. Neben Mantras werden auch Earth Songs und Friedenslieder aus anderen Kulturen gesungen, die ebenfalls einfach zu singen sind, gut tun und Freude bringen.

Mit kleinen Percussion-Instrumenten, die von der Kursleiterin mitgebracht werden, kann der Takt begleitet werden. Neben einigen klassischen Mantras auf Sanskrit wird vor allem auf Deutsch und Englisch gesungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie sich etwas zum Trinken mit.

21325

Yvonne Diehm

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 16.03.24, 15.00-16.30 Uhr • 3 UStd. • 8,- EUR
- Anmeldung bis 13. März

Zumba® Fitness

neu

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Zumba® Fitness ist weit mehr als ein gewöhnliches Workout – es ist eine mitreißende, lebensfrohe Tanzparty. In diesem Zumba®-Kurs verschmelzen lebhaft lateinamerikanische Rhythmen mit leidenschaftlichen Bewegungen zu einem unvergesslichen Fitnesserlebnis. Warum sollte man dabei sein? Bei einem

Zumba®-Kurs kann man dem Stress des Alltags entfliehen, Spaß haben und gleichzeitig werden damit Kalorien verbrannt und die Ausdauer gesteigert. Dieser Kurs ist für alle geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Lasst uns gemeinsam Spaß an der Bewegung haben und die Gesundheit in Schwung bringen!

20522

Stefan Bernhard

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hirschacker-Grundschule • 10 x dienstags, ab 09.04.24, 18.00-19.00 Uhr • 13 UStd. • 64,- EUR • Anmeldung bis 05. April

Den Kurs **Danza Latina Fitness** finden Sie unter **Für Frauen**, Seite 22

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, 13.04.24, 9.30-16.15 Uhr (incl. 45 Min. Pause)
- 8 UStd. • 58,- EUR • Anmeldung bis 11. April

Was Sie schon immer über Ihren

neu

Fotoapparat wissen wollten

Grundfunktionen von Kameras und ihre Bedeutung für die Gestaltung

Ganz gleich ob Spiegelreflex-Kamera, Systemkamera, Kompaktkamera oder Handy, gleich ob analoges oder digitales Gerät, die von der Physik abhängigen technischen Vorgänge folgen denselben Prinzipien. Zu wissen, wie sich Fokus, Blende, Belichtungszeit und Empfindlichkeit auf die Fotos auswirken, macht uns zu souveräneren Fotograf:innen. Dazu müssen wir die komplexen technischen Abläufe übrigens nicht im Detail durchschauen.

In diesem Kurs lernen Sie, welche Belichtungszeiten, Blenden, ISO-Einstellungen zu welchen fotografischen Situationen passen. Sie lernen auch, welche dieser Einstellungen für die Gestaltung des Bildes, das Sie gerade aufnehmen möchten, besonders wichtig sind. Warum kann die geeignete Blende meine Landschaftsaufnahme besser machen? Warum brauche ich eine kurze Belichtungszeit bei einem Fußballspiel? Und wie stelle ich an meiner Kamera ein, was sie tun soll?

Der Kurs eignet sich für alle, die die fotografischen Grundlagen besser verstehen möchten, von Anfänger:innen bis zu versierten Hobbyfotograf:innen. Der Kurs bietet Raum für Ihre Fragen. Bringen Sie bitte Ihre Kamera mit und – soweit vorhanden – die Bedienungsanleitung.

21111

Gerhard Thorn

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x freitags, ab 01.03.24, 18.30-21.30 Uhr • 8 UStd.
- 58,- EUR • Anmeldung bis 27. Februar

Foto-Spaziergang: Unscharf

neu

Fotos müssen scharf sein! Dieser Leitsatz gilt natürlich für viele Fotos – aber nicht für alle. Auf diesem Foto-Spaziergang werden wir uns mit dem großen Reiz fotografischer Unschärfe beschäftigen. Wer seine Sensibilisierung für die Kategorien Scharf bzw. Unscharf erhöhen möchte, oder wer einfach Spaß daran hat, einmal „gegen die Regeln“ zu fotografieren und dabei neue Bilder zu entdecken, der/die wird hier seine/ihre Freude haben.

Wünschenswert wäre, dass Ihre Kamera die manuelle Fokussierung zulässt. Wenn nicht, gibt es auch hier Lösungen.

Am Ende sichten wir die Bilder gemeinsam und machen eine Vorauswahl für Ihre persönliche Serie.

Wie immer: bitte an geladene Akkus und genügend Speicherplatz denken. Und auch wie immer: nicht zu viel Respekt vor der Technik! Wir benutzen die Kamera, nicht sie uns.

21112

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 24.02.24, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause) • 8 UStd. • 58,- EUR • Anmeldung bis 22. Februar

Foto-Spaziergang: Bewegung

neu

Eines der spannendsten Themen der Fotografie ist die Bewegung. Nur ein Foto kann uns Objekte oder Flächen in Bewegung zeigen. Gemeinsam erkunden wir die vielfältigen visuellen Effekte dieser Technik, die man auch „mit der Kamera malen“ nennen könnte. Am Ende sichten wir die Bilder gemeinsam und machen eine Vorauswahl für Ihre persönliche Serie.

Wie immer: bitte an geladene Akkus und genügend Speicherplatz denken. Und auch wie immer: nicht zu viel Respekt vor der Technik! Wir benutzen die Kamera, nicht sie uns.

21113

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 02.03.24, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause) • 8 UStd. • 58,- EUR • Anmeldung bis 27. Februar

Foto-Spaziergang: Spiegelwelten

neu

Reflexionen in Spiegeln und spiegelnden Flächen sind ein klassisches Thema der Fotografie – ein Ausflug in eine andere Welt der visuellen Wahrnehmung, bei der gleichzeitig das bewusste Scharfstellen trainiert wird. Am Ende sichten wir die Bilder gemeinsam und machen eine Vorauswahl für Ihre persönliche Serie. Wenn möglich bitte kleine oder mittlere Spiegel mitbringen.

Wie immer: bitte an geladene Akkus und genügend Speicherplatz denken. 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, 13.04.24, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause) • 8 UStd. • 58,- EUR • Anmeldung bis 11. April

Altes Glas und neue Looks

neu

Spiegellose Systemkameras, auch DSLM (Digital Single Lens Mirrorless) oder CSC (compact system camera) genannt, ordnen die Objektivs näher am Sensor an als Spiegelreflexkameras.

Diese konstruktive Eigenschaft hat eine sehr positive „Nebenwirkung“: mit preisgünstigen Adaptern können etliche ältere Optiken angesetzt werden, also z.B. ältere Objektivs von Spiegelreflexkameras, die auf dem Gebrauchtmärkte preisgünstig zu erwerben sind. Spitzenleistungen in Auflösung, Schärfe und Kontrast oder effektive Beseitigung von Bildfehlern darf man von solchen Kombinationen nicht erwarten – im Gegenteil. Gerade die optisch-physikalischen Schwächen können aber zu reizvollen Bildern führen. Pflanzen, kleine Gegenstände, Kunstwerke, Architektur, sogar Porträts lohnen den Versuch. Für diesen Workshop sollten Sie die Grundlagen der Fotografie beherrschen und Lust am Experimentieren haben. Bringen Sie bitte Ihre eigene Kamera und Ihr wertvolles „Altglas“ samt Adapter mit oder lassen sich von den Kombinationen aus dem Vorrat des Referenten inspirieren.

21115

Gerhard Thorn

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 13.04.24, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause) • 8 UStd. • 58,- EUR • Anmeldung bis 11. April



Quelle: Pixabay

Flower Power – Foto-Workshop Blumen

neu

Ob in Farbe oder in Schwarz-Weiß, Blumen sind ein ewiges Thema der Kunst und der Fotografie. Sie inszenieren mit natürlichem Tageslicht und wenigen Hilfsmitteln Stillleben von Ihren Lieblingsblumen, ob blühend, getrocknet oder verwelkt. Ob schräg und schrill oder zentriert und meditativ – gemeinsam machen wir eine Augenreise in die Fülle organischer Formen. Die Bilder werden am Ende gemeinsam am Beamer gesichtet und es werden Tipps zur Nachbearbeitung gegeben. Bitte – wenn vorhanden – ein Stativ mitbringen, geladene Kameras, genügend Speicherplatz und Lieblingsblumen bzw. Lieblingspflanzen (mit oder ohne Vase).

21116

Jessen Oestergaard,
freier Fotograf

- 5 - 8 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 27.04.24, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause) • 8 UStd. • 58,- EUR
- Anmeldung bis 25. April

Der Natur auf der Spur Naturfotografie und -beobachtung im NSG Hirschacker in Kooperation mit dem NABU

neu

Tauchen Sie mit uns ein in die faszinierende Landschaft der Binnendünen, diesmal im NSG Hirschacker! Von dem Naturschutzwart Frank-Thomas Nürnberg erfahren Sie Spannendes über die Fauna und Flora der heimischen Binnendünen. Fotodesigner Ulrich Oberst gibt Ihnen hilfreiche Tipps, wie Sie bessere Bilder machen. Wir machen gemeinsam eine lehr- und spannungsreiche Exkursion in die Jahrtausende alte Dünenlandschaft im Hirschacker. Die Motive reichen von seltenen Vogelarten über verschiedene Insekten bis zu abstrakten Formen im Totholz oder trockenen Sand. Lassen Sie sich überraschen, was die Natur vor unserer Haustüre zu bieten hat. Sie benötigen feste Schuhe, lange Hosen und Mückenschutz sowie dem Wetter angepasste Oberbekleidung. Wenn vorhanden, bitte Smartphone mitbringen und vorab die Apps „Flora Incognita“ und „Nature Free Europe“ installieren. Auch eine Lupe kann von Nutzen sein. Bitte denken Sie an genügend Akkus und Speicherkarten für Ihre Kamera. Ein stabiles Stativ hilft Ihnen, in Ruhe Ihr Bild zu komponieren. Wir finden Motive von Makro bis Tele, packen Sie ein, was Ihnen am meisten Freude bereitet. Auch ein Fernglas kann Ihnen gute Dienste leisten. Stative können bei den Kursleitern ausgeliehen werden, bitte bei Bedarf bei Ihrer Anmeldung mitteilen.

21117

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD
Frank-Thomas Nürnberg

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • außer Haus • 2 x montags, 13.05. und 10.06.24, 18.00-21.00 Uhr • 8 UStd. • 58,- EUR zzgl. 7,50 EUR für den NABU (direkt vor Ort zu entrichten) • Anmeldung bis 09. Mai



Nachts im Containerhafen

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

Bitte eigene Kamera mit Weitwinkel- und Teleobjektiv, ein stabiles Stativ sowie geladene Akkus und ausreichend Speicherkarten mitbringen. Stabile Stative können beim Kursleiter ausgeliehen werden, bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Bitte kleiden Sie sich witterungsgerecht, der Kurs findet auch bei Nieselregen statt!

21118

Ulrich Oberst,
Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer:innen
- außer Haus • Freitag, 17.05., 18.00-21.30 Uhr und Dienstag, 11.06.24, 18.00-20.30 Uhr • 8 UStd. • 58,- EUR
- Anmeldung bis 14. Mai

Fotografieren mit einer Brennweite

neu

Weniger kann mehr sein – und dazu überaus lehrreich. Lassen Sie sich ein auf einen Foto-Tag mit nur einem Objektiv und nur einer Brennweite. Eine fotografische Etüde. Ob Weitwinkel-, Normal- oder Teleobjektiv, entscheiden Sie selbst. Wichtig ist nur, dass Sie bei dieser einen Brennweite, diesem einen Bildwinkel, dieser einen Optik bleiben. Der berühmte Henri Cartier Bresson beschränkte sich bei seinem Streifzügen meist auf ein Normalobjektiv und schuf Meisterwerke. In diesem Workshop werden Sie natürlich nicht zu einem solchen Genie werden, aber für Ihre fotografische Praxis profitieren. Nach einer Einführung begeben wir uns ins Freie zur fotografischen Praxis. Die Bilderergebnisse sichten und besprechen wir anschließend in der VHS.

Sie sollten eine Kamera mitbringen, an der Fokus, Zeit, Blende und ISO manuell einstellbar sind. Dazu eine oder mehrere Speicherkarten und einen oder mehrere Akkus.

21119

Gerhard Thorn

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 08.06.24, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause) • 8 UStd. • 58,- EUR • Anmeldung bis 06. Juni

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.

21120

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x mittwochs, ab 26.06.24, 18.00-21.00 Uhr
- 16 UStd. • 116,- EUR
- Anmeldung bis 24. Juni

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.

21121

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x dienstags, ab 02.07.24, 18.00-21.00 Uhr
- 8 UStd. • 58,- EUR
- Anmeldung bis 27. Juni

Workshop Architekturfotografie: Fassaden erzählen Geschichten

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

neu

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

21122

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 13.07., 10.00-17.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause) und Dienstag, 23.07.24, 18.00-21.00 Uhr
- 12 UStd.
- 85,- EUR
- Anmeldung bis 11. Juli

Workshop Fotografieren mit der „fliegenden Kamera“

neu

Fliegende Kameras, auch Drohnen genannt, verbreiten sich in der Fotografie und im Film immer mehr. Sie erlauben Perspektiven und Blickwinkel, die bisher nur mit großem Aufwand möglich waren.

In diesem Workshop erhalten Sie einen ersten Eindruck und Überblick über diese relativ neue Kameraklasse. Worauf sollten Sie achten, bevor Sie eine Drohne das erste Mal fliegen lassen und wie steuert man eigentlich so ein Fluggerät? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Schritte kennen und bekommen Antworten auf viele Fragen zur Technik und zum wichtigen Flugrecht. Bringen Sie Ihre eigene Drohne mit, wenn Sie schon eine besitzen. Es stehen außerdem zwei Drohnen leihweise zum Üben bereit.

21123

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x donnerstags, ab 04.07.24, 18.00-21.00 Uhr
- 12 UStd. • 85,- EUR
- Anmeldung bis 02. Juli

Kurse zur **digitalen Bildbearbeitung**, siehe unter **Bildbearbeitung**, Seite 91



Quelle: Ulrich Oberst

Nah versorgt ist weiter gedacht

TRINK ///
WASSER

FuX ///
ERDGAS

FERN ///
WÄRME

Mehr als Energie

Stadtwerke
Schwetzingen

Gesundheit



Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.

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

Essen & Trinken | Gesunde Ernährung

Die Kochkurse

- Überraschung zum Muttertag – Kochkurs für Kinder
- Heimatküche – Traditionelle Gerichte für Familienfeste
- Köstliches zum Osterfest
- Spanische Tapas
- Indische Küche
- Türkische Küche

finden Sie unter **Plankstadt**, ab Seite 107



Eine Weinexkursion nach Mußbach finden Sie auf Seite 12

Ayurveda Workshop: Ayurveda im Alltag neu

Ayurveda hat vor über 5.000 Jahren seinen Ursprung in Indien und heißt übersetzt „das Wissen über das Leben“. Im Ayurveda spielt vor allem die Ernährung eine große Rolle sowie der Gedanke, wenn der Mensch körperlich, geistig und seelisch in der Balance ist, dass dies zu einem gesunden, langen und glücklichen Leben führt.

Die heutige Welt wird immer schneller und ungesünder. Man isst unterwegs, oft kalte Mahlzeiten oder Fertigessen. Die Portionen sind zu groß und man isst mehr als notwendig. Im Workshop schauen die Teilnehmer:innen genau, wie sich das alte Wissen im Alltag integrieren lässt mit dem ayurvedischen Ziel, die Gesundheit zu erhalten und zum Vermeiden von Krankheiten beizutragen. Noch dazu wird es eine kleine, leckere Verkostung geben. Für die Teilnahme am Workshop sind keine Ayurveda-Vorkenntnisse notwendig.

30520

Oksana Davydova

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 24.02.2024, 14:00-16:45 Uhr (incl. 15 Min. Pause)
- 3 UStd. • 23,- EUR • Anmeldung bis 21. Februar

Ayurveda Workshop: 6 Geschmäcke für eine ausgewogene Ernährung neu

Im Ayurveda werden 6 Geschmäcke beschrieben: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und zusammenziehend. Werden alle 6 Geschmäcke in einer Mahlzeit integriert, fühlt man sich nach dem Essen zufrieden und verspürt keinen Heißhunger. Fehlt in einer Mahlzeit ein Geschmack, so kommt es zu den Gelüsten, meistens auf salzig und süß. Die Teilnehmer:innen schauen sich gemeinsam mit der Dozentin im Workshop alle 6 Geschmäcke an sowie die Lebensmittel, in denen die Geschmäcke zu finden sind. Noch dazu wird es eine kleine, leckere Verkostung geben. Für die Teilnahme am Workshop sind keine Ayurveda-Vorkenntnisse notwendig.

30521

Oksana Davydova

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 13.07.24, 9.30-12.15 Uhr (incl. 15 Min. Pause)
- 3 UStd. • 23,- EUR • Anmeldung bis 03. Juli

Körperpflege | Styling

Style dir dein Leben: Farb- und Stilberatung für Frauen ab 60

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.

DRUCKEREI + COPYSHOP

- Drucken / Binden / Heften / Schneiden
- Bachelorarbeiten / Hard- + Softcover
- Baupläne / Poster / Plakate / Planen
- Trauerkarten / Flyer / Einladungskarten
- Klammerheftung + Klebebroschüren
- Visitenkarten / Scannen
- Vereinshefte / Banner
- T-Shirt / Tassen

Die Printeria

Druckhaus Media-Express
Dreikönigstr. 16 Tel. 06202 923347
mail@media-express-schwetzingen.de
www.media-express-schwetzingen.de

Seit 30 Jahren sind wir *Die Printeria* persönlich für Sie vor Ort in Schwetzingen!

Mitten in der Stadt heißt Sie *Die Printeria* herzlich willkommen!
ENTDECKEN SIE UNSERE PRODUKTVIELFALT!

Wir bieten Ihnen Feinkost, GIN + WEINE von WAJOS, exklusive Geschenkideen zu jedem Anlass von den Brands RÄDER, REMEMBER, WMG Wohnmanufaktur Grünberger, Good old Friends, Geldbeutel von Hunterson, Taschen und Rucksäcke von NEW REBELS. Auf acht Kartenständern eine große Auswahl an Glückwunschkarten. Deejo Messer.

Geschenke im Ballon verpackt. Hochzeits-+ Geburtstagsballons.

30401

Linda Scholz

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule •
- Dienstag, 05.03.24, 15.00-18.00 Uhr • 4 UStd. • 30,- EUR
- Anmeldung bis 01. März

Style dir dein Leben: Farb- und Stilberatung für Frauen ab 40

Der Blick in den Kleiderschrank bringt so manche Schrankleichen hervor und Sie stellen fest, dass 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.

30402

Linda Scholz

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 07.03.24, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd.
- 30,- EUR • Anmeldung bis 04. März

Entspannung | Stressbewältigung

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.

30110

Susanne L. Mai

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x dienstags, ab 20.02.24, 17.00-18.20 Uhr • 18 UStd.
- 89,- EUR • Anmeldung bis 16. Februar

30111

Susanne L. Mai

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 10 x dienstags, ab 20.02.24, 18.30-19.50 Uhr
- 18 UStd. • 89,- EUR
- Anmeldung bis 16. Februar

30112

Susanne L. Mai

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 8 x dienstags, ab 04.06.24, 17.00-18.20 Uhr
- 14 UStd. • 71,- EUR
- Anmeldung bis 30. Mai

30113

Susanne L. Mai

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x dienstags, ab 04.06.24, 18.30-19.50 Uhr • 14 UStd.
- 71,- EUR • Anmeldung bis 30. Mai



Rückenyoga

Stärkung und Entspannung für einen gesunden Rücken



Dieser Rückenyogakurs richtet sich an alle, die ihren Rücken stärken wollen. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich. Anfänger:innen sind herzlich willkommen. Unser Rücken trägt uns durchs Leben und verdient daher unsere besondere Aufmerksamkeit. In der Rückenyogastunde geht es darum die Gesundheit und Beweglichkeit des Rückens zu fördern, und gleichzeitig Ruhe und Entspannung zu finden. Rückenbeschwerden können durch Stress, lange Bürostunden und eine schlechte Körperhaltung verursacht werden. Rückenyoga ist eine sanfte und effektive Methode, um diese Beschwerden zu lindern und vorzubeugen. Der Kurs beinhaltet neben Atemübungen, die helfen Stress abzubauen und Achtsamkeit zu steigern, auch kräftigende Asanas, die speziell ausgerichtet sind, die Rückenmuskulatur zu stärken und die Körperhaltung zu verbessern. Die Stunde endet mit Entspannungsübungen, die den Geist zur Ruhe bringen.

30114

Doris Kohler

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x freitags, ab 12.04.24, 17.45-19.15 Uhr • 16 UStd.
- 80,- EUR • Anmeldung bis 09. April

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. Sich der Traum-Welt experimentell zu öffnen, ist der Königsweg zum Unterbewussten. 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.

30115

Regina Oni-Weber, Yoga-Lehrerin

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x dienstags, ab 05.03.24, 10.30-12.00 Uhr • 10 UStd.
- 50,- EUR • Anmeldung bis 01. März

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine sanfte, meditative Yogapraxis, die darauf abzielt, tief in die Gelenke, Bänder, Sehnen und das fasziale Gewebe einzudringen, um Verspannungen zu lösen und die innere Balance wiederherzustellen. Der Fokus liegt auf lang gehaltene, eher passive Yogapositionen, die in erster Linie im Sitzen und Liegen ausgeführt werden. Diese Positionen werden für eine längere Zeit gehalten, um die tiefen Schichten des Bindegewebes zu erreichen, die Muskulatur zu öffnen und Stress abzubauen.

Die sanften Positionen helfen, Verspannungen zu lösen, die Flexibilität zu erhöhen und die Durchblutung zu fördern. Yin Yoga kann dazu beitragen, emotionale Blockaden zu lösen und das Nervensystem zu beruhigen. Es bietet eine wunderbare Gelegenheit, Stress abzubauen, wieder in Balance zu kommen und inneren Frieden zu finden.

Dieser Yin Yogakurs ist für alle geeignet, es sind keine Vorkenntnisse im Yoga erforderlich.

30116

Doris Kohler

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x donnerstags, ab 11.04.24, 9.30-11.00 Uhr • 8 UStd.
- 40,- EUR • Anmeldung bis 08. April

Onlinekurs: Yin Yoga mit ätherischen Ölen

In diesem Yin Yoga-Kurs für Anfänger:innen mit oder ohne Vorkenntnissen können die Teilnehmer:innen sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen und eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis erleben. Im Yin Yoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Faszien Gewebe gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Die Wirkung beim Yin Yoga wird durch den Einsatz ätherischer Öle zusätzlich gestärkt und unterstützt.



Beendet wird die Stunde mit einer kleinen geführten Meditation. Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, ist ein Zusenden der Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein möglich.

30117

Sabrina Hölzl

- 1 - 20 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • 8 x donnerstags, ab 22.02.24, 18.15-19.30 Uhr • 13 UStd. • 74,- EUR
- Anmeldung bis 15. Februar

30118

Sabrina Hölzl

- 1 - 20 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • 8 x donnerstags, ab 02.05.24, 18.15-19.30 Uhr • 13 UStd. • 74,- EUR
- Anmeldung bis 25. April

Yoga meets Ayurveda

neu

Ayurveda ist das Wissen über ein langes, gesundes und glückliches Leben. Im Ayurveda wird der Mensch als ein Teil der Natur gesehen. Alles in der Natur hat einen Rhythmus wie z.B. der Tag, die Nacht oder die Jahreszeiten. Lebt der Mensch im Einklang mit den Gesetzen der Natur ist alles passend. Wird gegen die Gesetze der Natur gelebt, können verschiedene Problematiken sowie Krankheiten entstehen. Bei diesem Yoga-kurs werden die Yogaübungen an die aktuellen Tages- und Jahreszeiten angepasst und der Mensch als Teil der Natur in den Fokus genommen. Sollten gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, wird vor der Kursteilnahme die Rücksprache mit dem Arzt oder der Ärztin empfohlen.

30119

Oksana Davydova

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x mittwochs, ab 21.02.24, 20.00-21.30 Uhr
- 20 UStd. • 110,- EUR • Anmeldung bis 16. Februar

Detox Yoga

Stress zuhause oder im Beruf, Umweltverschmutzung und 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, wird vor der Kursteilnahme die Rücksprache mit dem Arzt empfohlen. Dieser Yoga Kurs ist nicht für Schwangere geeignet.

30120

Oksana Davydova

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x samstags, ab 13.04.24, 10.00-11.30 Uhr • 6 UStd.
- 33,- EUR • Anmeldung bis 10. April

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 wie bspw. Bauchatmung, Herzkohärenz, Wechselatmung sowie Zen- und Qi Gong Übungen und vielen Meditationen kommen die Teilnehmer:innen wieder zu Ruhe und Gelassenheit, finden 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 Arztbesuch und keine Therapie.

30121

Anna Dobiasz

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x mittwochs, ab 21.02.24, 18.15-19.30 Uhr • 17 UStd.
- 79,- EUR • Anmeldung bis 16. Februar

Mit Atem und Meditation fit für den Frühling und Sommer

neu

Viele Menschen fühlen sich nach dem Winter erschöpft, energielos und niedergeschlagen. Dadurch fallen sie schnell in Stresssituationen: Anspannung, Reizbarkeit und Zeitmangel machen sich bemerkbar. Es entstehen häufig Kopf- und Rückenschmerzen, Magen- oder Herzprobleme, Kurzatmigkeit, Konzentrationsmangel, fortschreitende Erschöpfungszustände und tiefe Müdigkeit.

Mit unterschiedlichen Atemtechniken wie bspw. Bauchatmung, Herzkohärenz, Wechselatmung sowie Zen- und Qi Gong Übungen und Meditationen kommen die Teilnehmer:innen wieder zu Ruhe und Gelassenheit, finden 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 die schöne und entspannte Frühlings- bzw. Sommerzeit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ersetzt keinen Arztbesuch und keine Therapie.

30122

Anna Dobiasz

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 16.03.24, 11.00-15.00 Uhr (incl. 30 Min. Pause)
- 5 UStd. • 32,- EUR • Anmeldung bis 13. März

30123

Anna Dobiasz

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 15.06.24, 11.00-15.00 Uhr (incl. 30 Min. Pause)
- 5 UStd. • 32,- EUR • Anmeldung bis 12. Juni

Atem und Meditation Zum Herzenswunsch finden

neu

Im Alltag sind oft Anspannung, Stress und Zeitmangel unsere Begleiter. So entstehen nicht nur Kopf- und Rückenschmerzen, Magen- oder Herzprobleme, Kurzatmigkeit, Schlaflosigkeit, Konzentrationsmangel, fortschreitende Erschöpfungszustände und tiefe Müdigkeit, sondern man vergisst, was für einen wichtig

ist und was man gerne im Leben machen würde – man verliert Kontakt mit seinem Inneren.

Mit unterschiedlichen Atemtechniken wie bspw. Bauch-, Herzens- und Zazenatmung sowie Zen und Qi Gong Übungen und vielen Meditationen kommen die Teilnehmer:innen wieder zur Ruhe und Gelassenheit, finden den Frieden in sich und lernen auf eigene Bedürfnisse zu achten. Sie bekommen auch eine Chance, ihre Wünsche und Bedürfnissen näher kennenzulernen und erlernen einfache und leichte Übungen, die immer und überall anzuwenden und wohltuend sind. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ersetzt keinen Arztbesuch und keine Therapie.

30124

Anna Dobiasz

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x freitags, ab 12.04.24, 18.30-20.00 Uhr • 8 UStd.
- 38,- EUR • Anmeldung bis 09. April

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.

30125

Martin Noll, Dipl.-Soziologe

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 29.06.24, 14.00-18.00 Uhr • 5 UStd.
- 40,- EUR • Anmeldung bis 24. Juni

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.



Quelle: Pixabay

30126

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 03.06.24, 20.00-21.30 Uhr • 16 UStd.
- 97,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 29. Mai

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.

30127

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 09.03.24, 10.30-17.30 Uhr (incl. 60 Min. Pause)
- 8 UStd. • 45,- EUR • Anmeldung bis 06. März

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.

30128

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 03.06.24, 18.45-19.45 Uhr • 11 UStd.
- 67,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 29. Mai

Chakra-, indianische 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 die Teilnehmer:innen drei wirksame Meditationsmethoden kennen, die dabei helfen können: die hinduistische Chakra-Meditation, die indianische Chakra-Meditation und die Osho-Kundalini-Meditation. Die Übungen sind leicht zu erlernen und lassen sich gut in den Alltag integrieren. Bitte tragen bequeme Kleidung und dicke Socken tragen sowie eine Decke sowie Papier und Schreibzeug mitbringen. Matten und Yogakissen sind vorhanden.

30130

Siegfried Lorenz, Psychotherapeut, Meditations- und Entspannungslehrer

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x dienstags, ab 20.02.24, 20.00-21.30 Uhr • 10 UStd.
- 60,- EUR • Anmeldung bis 15. Februar

Die Kurse **So wie wir gehen, so geht es uns** und **Strategien für ein ausgewogenes Leben – Ein Stress-Coaching** finden Sie auf den Seiten 42 und 43

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.

30131

Ute Prechtel, Kinesiologie und Gesundheitsmanagement

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 16.04.24, 20.00-21.00 Uhr • 4 UStd.
- 27,- EUR • Anmeldung bis 11. April

Wie Kinesiologie helfen kann

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.

30132

Ute Prechtel, Kinesiologie und Gesundheitsmanagement

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 25.04.24, 19.30-21.00 Uhr • 2 UStd.
- 12,- EUR • Anmeldung bis 22. April

Duft Qi Gong

Duft Qi Gong bringt Entspannung und Stressabbau. Die Lebensenergie wird gestärkt, man kommt in Balance und Harmonie. Durch einfache Bewegungen von Händen und dem Körper werden Blockierungen in den Meridianen gelöst. Dadurch werden auch der Blutfluß und die Zirkulation verbessert und das Immunsystem aktiviert. Im Duft Qi Gong benötigt man keine Vorstellungskraft oder Konzentration. Geist und Körper erholen sich - und unser System wird gereinigt. Ihren Namen hat diese Übungsmethode von dem sehr angenehmen ureigenen Duft, der sich verströmt, wenn das Körpersystem gereinigt ist.

30133

Ute Prechtel, Kinesiologie und Gesundheitsmanagement

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x mittwochs, ab 05.06.24, 20.00-21.00 Uhr • 8 UStd.
- 34,- EUR • Anmeldung bis 31. Mai

Onlinekurs: Zeit für mich



Bei vielen ist der Alltag häufig gefüllt mit Terminen und ToDo-Listen, Hektik und Stress, oft auch Verspannungen und Energieverlust. In diesem Kurs geht es darum, sich wieder ganz bewusst die Zeit für sich, für Ruhe und Entspannung zu nehmen. Dabei lernen die Teilnehmer:innen praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, verbunden mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen und das ganz bequem online von zuhause aus. Die Wirkung wird durch den Einsatz ätherischer Öle und durch sanfte Klänge unterstützt. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation.

Ziel ist es, am Ende der Stunde einen frei fließenden Atem und einen lockeren, entspannten Körper zu spüren, welcher sich positiv auf Ihr aktiv erlebtes Leben auswirken kann, es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, ist ein Zusenden der Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein möglich. Der Onlinekurs findet über Zoom statt.

30138

Sabrina Hölzl

- 1 - 20 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • 8 x donnerstags, ab 22.02.24, 20.00-21.00 Uhr • 11 UStd. • 71,- EUR
- Anmeldung bis 15. Februar

30139

Sabrina Hölzl

- 1 - 20 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • 8 x donnerstags, ab 02.05.24, 20.00-21.00 Uhr • 11 UStd. • 71,- EUR
- Anmeldung bis 25. April

Onlinekurs: Effektive Wege aus der täglichen Stressfalle



Für viele Menschen gehört Stress zum Alltag und Berufsleben mit dazu. Doch Stress kann auch krank machen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen die ihre Stresstoleranzschwelle für eine gute Work-Life-Balance anheben möchten und ihre Belastungsfähigkeit in stressigen Situationen verbessern wollen.

Behandelte Themen sind: Stressoren & Stressreduktion, Achtsamkeit, Zeitmanagement und lösungsorientiertes Denken sowie Entspannungsverfahren wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training und Fantasiereisen.

Der Online-Schlafpräventionskurs hat das Ziel die Teilnehmer:innen zu unterstützen wieder zu einem gesunden Schlaf zu finden. Der Kurs ist auf eine Gesamtdauer von 8 Wochen ausgelegt. Sie entscheiden, wann und wo – unabhängig von Zeit und Ort. Der Kurs ist jederzeit

buchbar und findet über die Kursplattform Coachy statt. Förderung durch die Krankenkassen möglich. Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30140

Sabine Saltenberger, Diplom-Psychologin, Stress- und Resilienztrainerin

- 1 - 20 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- 8 Termine, individuell buchbar • 95,- EUR

Workshop zur Stressprävention & Entspannung für den Alltag und Beruf



In diesem kompakten und abwechslungsreichen Workshop werden die Teilnehmer:innen in das Autogene Training und die progressive Muskelentspannung eingeführt und mit verschiedenen Atemtechniken vertraut gemacht. Zusätzlich werden ihnen auch ein paar Informationen zum Aufbau von Stressoren an die Hand gegeben und wie man diesen begegnen bzw. vorbeugen kann. Abgerundet wird dieser zweiteilige Workshop mit (optionalen) selbstgeschriebenen Fantasiereisen und einer Bewegungseinheit.

Der Workshop macht die Kursteilnehmer:innen mit den unterschiedlichen Stresspräventions- und Entspannungsübungen vertraut, um für den (Berufs-) Alltag praktische Übungen und Impulse mitnehmen zu können.

30141

Christian Kasper

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 02.04. und Donnerstag, 04.04.24, 18.30-19.30 Uhr • 4 UStd. • 23,- EUR • Anmeldung bis 28. März

Einen **Entspannungsworkshop für Kinder** finden Sie auf Seite 18



Quelle: Pixabay

Die berufliche Mittagspause wohltuend gestalten Meine kleine Auszeit

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 jede:r ein kleines wirksames Programm für die eigene Mittagspause mit nach Hause nehmen kann. Sie erhalten auch individuelle Tipps.

30142

Ute Schleich, Atemtherapeutin nach Ilse Middendorf

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 15.03.24, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd. • 20,- EUR
- Anmeldung bis 12. März

Onlinekurs: Effektive Wege aus der negativen Schlafspirale



Man merkt erst dann, wie wichtig guter Schlaf ist, wenn er fehlt. Man startet automatisch schlechter in den Tag, wenn der Körper zu wenig Schlaf bekommt, ist schneller überfordert und reagiert gereizter. Der Körper ist gestresst und auch die Konzentrationsfähigkeit leidet.

Zu viele Menschen nehmen unzureichende Nachtruhe als gegeben hin oder versuchen, mit Schlafmitteln selbst dagegen anzugehen – oft ohne dauerhaften Erfolg oder mit noch stärker werdenden Schlafproblemen.

Der Online-Schlafpräventionskurs hat das Ziel die Teilnehmer:innen zu unterstützen, wieder zu einem gesunden Schlaf zu finden. Der Kurs ist auf eine Gesamtdauer von 8 Wochen ausgelegt. Sie entscheiden, wann und wo – unabhängig von Zeit und Ort. Der Kurs ist jederzeit buchbar und findet über die Kursplattform Coachy statt.

Förderung durch die Krankenkassen möglich.

Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30143

Sabine Saltenberger, Diplom Psychologin, Stress- und Resilienztrainerin

- 1 - 20 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- 8 Termine, individuell buchbar • 95,- EUR

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 04.03.24, 19.30-20.30 Uhr • 13 UStd.
- 69,- EUR • Anmeldung bis 28. Februar

Qi Gong

Das Spiel der 5 Tiere – Wuzhin Daoin – Teil 2+3

Aufbaukurs

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

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

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

Keine Krankenkassenförderung

30221

Karin Posmyk

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x freitags, ab 23.02.24, 10.15-11.30 Uhr • 17 UStd.
- 88,- EUR • Anmeldung bis 20. Februar

Qi Gong Übungstag

Die achtfache Brokatübung

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

30222

Karin Posmyk

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 15.06.24, 10.00-15.30 Uhr (incl. 60 Min. Pause)
- 6 UStd. • 35,- EUR • Anmeldung bis 12. Juni

Nähe ist unsere Stärke

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

Mehr als Energie
 **Stadtwerke
Schwetzingen**

Bewegung | Fitness

Pilates

Für Einsteiger:innen bis Mittelstufe

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 die Teilnehmer:innen auch geistig zur Ruhe. Die entspannende Schlussmeditation rundet die Stunde ab.

30231

Melina Blessing

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x freitags, ab 23.02.24, 16.30-17.30 Uhr • 13 UStd.
- 65,- EUR • Anmeldung bis 20. Februar

30232

Melina Blessing

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x freitags, ab 23.02.24, 17.45-18.45 Uhr • 13 UStd.
- 65,- EUR • Anmeldung bis 20. Februar

Bewegen statt schonen

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

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

30234

Margit Reinhard

- 8 - 16 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Zeyher-Grundschule • 15 x dienstags, ab 27.02.24, 19.00-20.00 Uhr
- 20 UStd.
- 78,- EUR • Anmeldung bis 22. Februar

Wirbelsäulengymnastik

Wer rastet – der rostet. Gezielte Übungen sollen helfen, die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur „mobil“, d.h. beweglich zu halten. Kräftigung und Dehnung des gesamten Bewegungsapparats stehen im Vordergrund. Die Kursstunde endet mit einer 15-minütigen Entspannungs- und Stretchingphase.

30235

Uschi Traxler

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 21.02.24, 16.45-17.45 Uhr • 16 UStd.
- 87,- EUR • Anmeldung bis 16. Februar

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

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

Förderung durch die Krankenkassen möglich.

Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30236

Silvia Rosenzweig

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x donnerstags, ab 22.02.24, 18.15-19.15 Uhr
- 13 UStd. • 69,- EUR • Anmeldung bis 19. Februar

Rückenfit

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

Förderung durch die Krankenkassen möglich.

Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30237

Silvia Rosenzweig

- 5 - 10 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • 10 x donnerstags, ab 22.02.24, 19.30-20.30 Uhr • 13 UStd. • 69,- EUR
- Anmeldung bis 19. Februar



Quelle: Pixabay

Prävention | Erkrankungen | Heilmethoden

Kieferentspannung

Balancierter Kiefer – balancierter Körper

„Reset“ ist eine einfache energetische Übungsreihe aus der Kinesiologie, um den Kiefer zu entspannen und ihn in Balance zu bringen. Das Kiefergelenk beeinflusst den Körper in seiner Gesamtheit, die Wirbelsäule, die Gelenke, Muskeln, das Nervensystem und den Energiefluss auf den Meridianen.

Zähneknirschen, Schmerzen im Nacken und Rücken, Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Fehlbiss und dadurch Lockerung der Zähne können ihre Ursache in einer verspannten Muskulatur im Kiefer haben. Die Teilnehmer:innen erleben an diesem Abend eine wirksame Anleitung zur Entspannung ihrer Kiefergelenke. Sie bekommen ein Skript zum Anwenden für zu Hause.

30129

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

- 8 - 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 19.03.24, 18.00-20.30 Uhr
- 3 UStd. • 17,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 15. März

Allergien

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 Prechtel, Kinesiologie und Gesundheitsmanagement

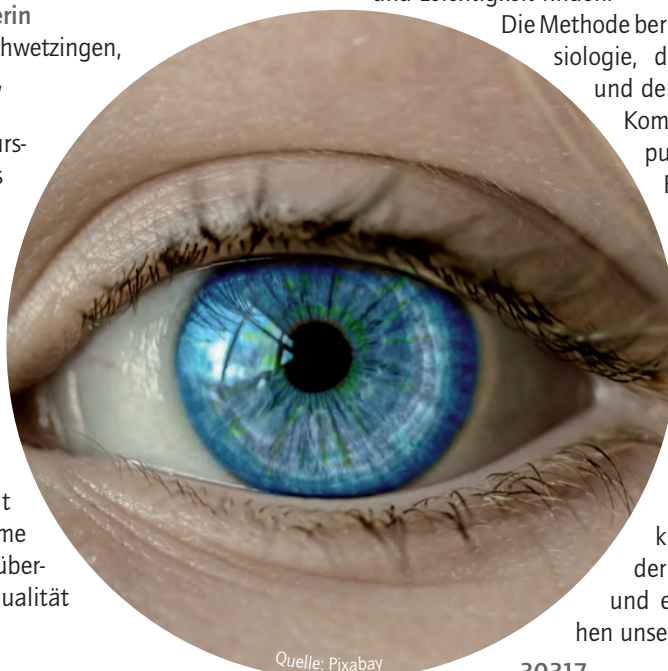
- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 14.03.24, 19.30-21.00 Uhr • 2 UStd.
- 12,- EUR • Anmeldung bis 11. März

Die Augen – ganzheitlich betrachtet

Vortrag mit speziellen Übungen zur Verbesserung der Sehfitness

Unsere Welt ist immer mehr auf das Sehen eingerichtet: Es gibt kaum einen Arbeitsplatz ohne PC. Handy und Laptop sowie überall Bildschirme und LED-Licht sind präsent im Alltag. Dies (über-)fordert unsere Augen und die Zahl der Menschen mit Augenproblemen hat zugenommen: Kurz- und Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit, Grauer und Grüner Star, Makuladegeneration, trockene Augen und vieles mehr. Daher ist es ungemein wichtig, unsere Augen zu entlasten und sie bei ihrer Regeneration zu unterstützen, wozu die Teilnehmer:innen wertvolle Übungen erhalten, die sie gut in den Alltag integrieren können. Augen sind der Spiegel unserer Seele – sie zeigen präzise die seelischen Vorgänge in uns an: strahlende Augen spiegeln Glück

neu



Quelle: Pixabay

und Liebe, trübe Augen Kummer und Krankheit. Es gibt also eine reiche Palette an Möglichkeiten, wie wir selbst unseren Augen etwas Gutes tun können!

30316

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

- 8 - 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 16.04.2024, 18:00-21:00 Uhr (incl. 15 Min. Pause) • 4 UStd. • 16,- EUR incl. Kursunterlagen
- Anmeldung bis 12. April

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, Selbstwertkonflikte, 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, 12.06.2024, 18:00-21:00 Uhr (incl. 15 Min. Pause) • 4 UStd. • 19,- EUR incl. Kursunterlagen
- Anmeldung bis 07. Juni

Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

Gruppe 1

Ärztliche Betreuung: Dr. Corinna Nees, Dr. med. Andreas Reinicke und Dr. med. Harald Wiesse
Vom 19.02. bis 08.04.24 findet die Übungsstunde in der Nordstadthalle statt. Ab dem 15.04. trifft sich die Gruppe am Schützenhaus in Oftersheim/Trimm Dich Pfad.
Förderung durch die Krankenkassen möglich.
Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30320

Dozent:innenteam

- 7 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Nordstadtschule, Turnhalle • 12 x montags, ab 19.02.24, 17.30-18.30 Uhr
- 16 UStd. • 61,- EUR • Anmeldung bis 16. Februar

30321

Dozent:innenteam

- 7 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Nordstadtschule, Turnhalle • 12 x montags, ab 19.02.24, 17.30-18.30 Uhr
- 16 UStd. • 61,- EUR • Anmeldung bis 16. Februar

Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

Fortsetzungskurs Gruppe 1

Ärztliche Betreuung: Dr. Corinna Nees, Dr. med. Andreas Reinicke und Dr. med. Harald Wiese
Dieser Kurs findet ausschließlich im Oftersheimer Wald, Treffpunkt Schützenhaus, statt.

30322

Dozent:innenteam

- 7 - 15 Teilnehmer:innen • Oftersheimer Wald • 7 x montags, ab 10.06.24, 17.30-18.30 Uhr • 9 UStd.
- 36,- EUR • Anmeldung bis 07. Juni

30323

Dozent:innenteam

- 7 - 15 Teilnehmer:innen • Oftersheimer Wald • 7 x montags, ab 10.06.24, 17.30-18.30 Uhr • 9 UStd.
- 36,- EUR • Anmeldung bis 07. Juni

Nierenerkrankungen: Wie schütze ich meine Nieren?

Arzt-Patienten-Forum

Arzt-Patienten-Forum in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW)
Die Nieren übernehmen zentrale Aufgaben im Stoffwechsel des menschlichen Organismus. Volkskrankheiten wie hoher Blutdruck und Diabetes mellitus verursachen meist über viele Jahre Schäden an der Nierenfunktion. Bei leichter und mittlerer Schädigung machen sie aber meist keine wahrnehmbaren Symptome und geraten leicht in Vergessenheit.

Dieser Vortrag soll dazu beitragen, ein Bewusstsein für das Organ zu schaffen und eine irreversible Schädigung zu vermeiden oder ein Fortschreiten einer eingetretenen Nierenschädigung zu verlangsamen. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

30325

Referent: Dr. med. Simon Gut, Facharzt für Innere Medizin, Nephrologie



- 10-50 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 06.06.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 4,- EUR Abendkasse

Den Kurs **Die Kunst des achtsamen Älterwerdens** finden Sie auf Seite 25

Mit Angst umgehen lernen und loslassen



In diesem Workshop lernen die Teilnehmer:innen, wie sie ihre Ängste verstehen, akzeptieren und letztendlich loslassen können. Wir werden die verschiedenen Arten von Ängsten erforschen, ihre Ursprünge verstehen und Techniken lernen, sie zu transformieren. Ziel des Kurses ist es, sich nicht länger von Ängsten beherrschen zu lassen, ihre Lebensqualität zu steigern und Ängste in eine Quelle der inneren Stärke und Inspiration zu verwandeln. Denn Angst steht unserer persönlichen Weiterentwicklung im Wege, um uns ein erfülltes, leichtes und gesundes Leben zu ermöglichen.

30613

Beate Kuhlmay

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 06.03.24, 17.30-19.00 Uhr • 4 UStd.
- 24,- EUR • Anmeldung bis 01. März

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

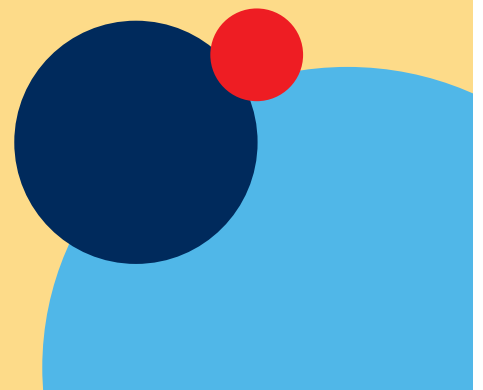
- Schwetzingen, Hebelhaus • 7 x mittwochs, 07.02., 06.03., 03.04., 08.05., 05.06., 03.07. und 07.08.2024, jeweils 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • Eintritt frei



Möchten Sie **Übungsleiter:in** an unserer VHS werden...

... in der Abteilung **Gesundheit** für die **Herz Aktiv-Gruppe**, haben aber vielleicht noch keine Lizenz?

Dann informieren Sie sich gerne hier:





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: Sterben ist ein Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheiden, Leiden lindern, 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:in/Trauerbegleiter:in

5 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Gustav-Adolf-Haus; EG; Vortragsraum • Dienstag, 09.04.24, 17.00-21.00 Uhr • 5 UStd. • 20,- EUR • Die Kursgebühr ist direkt bei der Kursleiterin zu entrichten. • Anmeldung bis 05. April

30637

Tatjana Hartmann-Odemer

5 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Gustav-Adolf-Haus; EG; Vortragsraum • Mittwoch, 19.06.24, 17.00-21.00 Uhr • 5 UStd. • 20,- EUR • Die Kursgebühr ist direkt bei der Kursleiterin zu entrichten • Anmeldung bis 14. Juni

Infoabend: Qualifizierungsseminar für Hospizbegleiter:innen

neu

Hospizbegleiter:innen besuchen Sterbende, Schwerst- kranke und deren Angehörige.

Sie spenden praktische Hilfe im Alltag so- wie persönliche Zuwendung und fin- den gemeinsam mit den Betrof- fenen heraus, welche Unter- stützung im konkreten Fall gebraucht wird.

Im Mai 2024 beginnt das neue Qualifizie- rungsseminar.

Genauere Informa- tionen erhalten Inter- essierte bei diesem Infoabend.

Gerne können Inter- essierte auch un- seren Flyer „Grund- qualifikation in der Hospizarbeit 2024“ anfordern.



Quelle: Petra Disch

30638

Schwetzingen, Gustav-Adolf-Haus; EG; Vortragsraum • Don- nerstag, 29.02.24, 19.00-21.30 Uhr • 3 UStd. • Eintritt frei

Qualifizierungsseminar für Hospizbegleiter:innen

neu

Das Seminar bietet die Möglichkeit, das hospizliche Denken und Handeln kennenzulernen. Die Teilnehmer:innen werden im gesamten Seminar für die ehrenamtliche Mitarbeit als Hospizbegleiter:in qualifiziert. Die Ausbildung wird durch ein Praktikum von 45 Stunden bei einem Pflegedienst/Sozialsta- tion, in einem Pflegeheim und/oder einem stationären Hospiz vervollständigt.

30639

Tatjana Hartmann-Odemer

Schwetzingen, Gustav-Adolf-Haus; EG; Vortragsraum

• Einführungsseminar: 31.05.-02.06.2024 • Grund- seminar: 14.06.-16.06.2024 • Aufbau-seminar: 26.07.- 28.07.2024 • Vertiefungsseminar: 30.08. - 01.09.2024 • 120 UStd. • 385,- EUR (Hinweis: Der Betrag wird nach zwei Jahren ehrenamtlichen Engagements zurückerstattet)

Anmeldung für die Kurse 30636, 30637, 30638 und 30639 dienstags und donnerstags von 9.00 -12.00 Uhr und mittwochs von 15.00-18.00 Uhr direkt bei der Hospizgemeinschaft, telefonisch unter 06202 4091009 oder per Email an hospizgemeinschaft@web.de

Trauertreff der Hospizgemeinschaft Schwetzingen

neu

Information – Gespräch – Begegnung

„Trauer ist das Heimweh unseres Herzens nach dem Menschen, den wir lieben“ – Irmtraud Erath

Die Gruppe trifft sich einmal im Monat freitagnachmittags von 16.00 - 17.30 Uhr.

Im Trauertreff kommen Trauernde, die mit dem Verlust eines vertrauten Menschen leben müssen, mit anderen Betrof-

fenen ins Gespräch. Das in Trauerbegleitung erfahrene und qualifizierte Team möchte den Teilnehmer:innen in ihrer Trauer eine Hilfe und Begleitung sein.

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

30640

Schwetzingen, Gustav- Adolf-Haus; EG; Vortragsraum

• 7 x freitags, 26.01., 23. 02., 22.03., 26.04., 31.05., 28.06. und 19.07.24 • 12 UStd. • Eintritt frei

VHS Sprachenschule

A globe is the central focus, showing parts of Europe and Africa. A magnifying glass is positioned over the African continent, with the text 'Wir verstehen uns.' centered within its lens. Several colorful pushpins (red, yellow, green, blue) are scattered across the globe, with some overlapping the magnifying glass. Large, semi-transparent colored circles in red, green, yellow, and blue are also present, some overlapping the globe and others floating in the background. The overall theme is global communication and understanding.

Wir verstehen uns.

Sprachen sind die Landkarten der Kultur. Sie sagen dir, woher jemand kommt und wohin er geht.

Rita Mae Brown, 20. Jhd., Schriftstellerin

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen in der VHS-Sprachenschule

Sie können...

A1

...einfache Wörter und Sätze zu alltäglichen Themen verstehen, können sich vorstellen und Fragen zur Person anderer stellen. Auf einfache Art können Sie sich über vertraute Themen verständigen und kleine Notizen, z.B. einen persönlichen Gruß oder Dank formulieren.

A2

...Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen und sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, sowie Informationen über vertraute und geläufige Dinge einholen. Die eigene Herkunft und Ausbildung sowie die eigenen Bedürfnisse können Sie beschreiben.

B1

... das Wesentliche von Unterhaltungen verstehen, wenn langsam gesprochen wird. In einfachen und zusammenhängenden Sätzen können Sie Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben. Persönliche Briefe können Sie verständlich verfassen.

B2

... die Standardsprache in Hörfunk- und Fernsehsendungen, Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen und wiedergeben. In Diskussionen können Sie mühelos die eigene Meinung vertreten. Detaillierte Texte können Sie sicher verfassen.

C1

... Unterhaltungen sowie Hörfunk- und Fernsehsendungen mühelos verstehen und wiedergeben. In den meisten Situationen können Sie sich fließend ausdrücken. Komplexe Sach- und literarische Texte können Sie problemlos verstehen und sich dazu schriftlich klar äußern.

C2

... sich sicher und angemessen an Gesprächen und Diskussionen beteiligen und jede Art von Text mühelos verstehen und sich problemlos darüber äußern. Anspruchsvolle Briefe und komplexe Texte können Sie differenziert und sicher verfassen.

G
R
U
N
D
S
T
U
F
E

M
I
T
T
E
L
S
T
U
F
E

O
B
E
R
S
T
U
F
E

VHS-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 68
- **Französisch**, siehe Seite 73
- **Italienisch**, siehe Seite 75
- **Spanisch**, siehe Seite 78

Arabisch

Arabisch – Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

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

Lehrbuch: Salam! neu, Arabisch für Anfänger, ab L 4 (Klett Verlag)

40120

Fatma El Sayed Ahmed

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 22.02.24, 18.00-19.30 Uhr
- 24 UStd. • 105,- EUR

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 wird Sprechen, Lesen und Schreiben gelehrt. Im Kurs erhalten Sie aber auch



Quelle: Pixabay

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 €
5	10	105 €	5	53 €
4	7	105 €	7	105 €
3	5	105 €	5	105 €

viele Informationen über die chinesische Kultur, Sitten und Gebräuche, sowie aktuelle Ereignisse in China.

Lehrbuch: Unvergessliches Chinesisch, Stufe C, ab L 16 (Hefei Huang Verlag)

40222

Pang Li

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 19.02.24, 17.30-19.00 Uhr • 24 UStd.
- 105,- EUR

Den Vortrag **China – Ein klassisches Land modernisiert sich** finden Sie unter **VHS-Treff** auf Seite 23

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. Interessent:innen, 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 **Gebührensysteem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 68

Info-Abend Englisch mit Einstufungstest

Die Wahl des richtigen Kurses ist mit entscheidend für Ihren Lernerfolg. Wir bieten Ihnen für das Fach Englisch:

- einen Überblick über Kurssystem und Zugangsvoraussetzungen
- einen Einblick in die verwendeten Lehrbücher
- einen schriftlichen Einstufungstest (freiwillig)
- eine individuelle Einstufungsberatung

Es ist ebenfalls möglich, Einstufungstests bereits zu Hause online zu machen und das Testergebnis am Info-Abend zur Beratung mitzubringen. Die Links zu den Online-Tests finden Sie auf unserer Internetseite unter www.vhs-schwetzingen.de/Semesterprogramm/VHS-Sprachenschule.

40600

Annette Kurz

- Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 31.01.24, 18.00-20.30 Uhr • 3 UStd. • Eintritt frei

Englisch – Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

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

Lehrbuch: Great! A2, 2nd edition, ab L 5 (Klett Verlag)

40620

Anne-Françoise Graham

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x dienstags, ab 20.02.24, 18.00-19.30 Uhr • 24 UStd.
- 107,- EUR incl. Kopien

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

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen in Englisch und einem Interesse an Irland – vielleicht ist der nächste Urlaub schon in Planung?

Viel Regen, grüne Wiesen, Irish Folk und St. Patrick's Day – das alles verbinden 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.

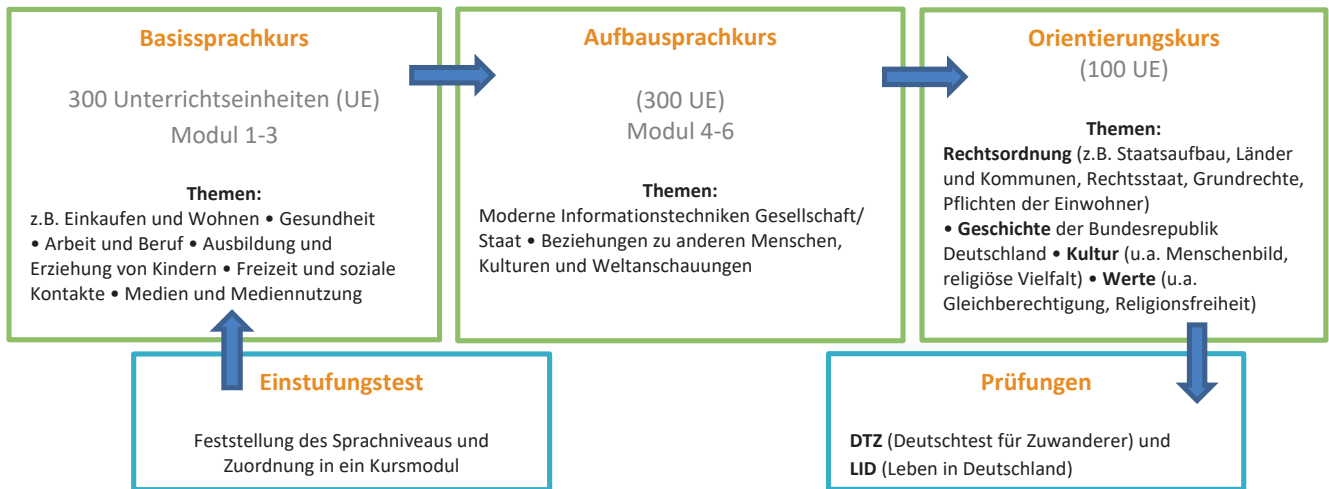
Freies Unterrichtsmaterial

40621

Andrea Schmidt

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x samstags, ab 20.04.24, 10.00-13.15 Uhr (incl. 15 Min. Pause) • 8 UStd. • 50,- EUR incl. Lehrmaterial
- Anmeldung bis 15. April

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.

Englisch-Sprachkurse, speziell für Senior:innen,
finden Sie unter Aktive Senior:innen, ab Seite 27

English – Refresher Grundstufe A2/B1

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 8 (Klett Verlag)

40624

Birgit Baumann-Stephan, M.A.

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x montags, ab 19.02.24, 17.00-18.30 Uhr • 24 UStd.
- 105,- EUR

Englisch – Grundstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger:innen

Für alle, die Freude an der englischen Sprache haben und sich Schritt für Schritt die Grundlagen der Niveaustufe B1 erarbeiten möchten. Ideal auch für Wiedereinsteiger:innen, die Gelerntes nicht vergessen und ihre Kenntnisse in angenehmer (Lern-) Atmosphäre auffrischen möchten. Das Lerntempo richtet sich nach den Vorkenntnissen der Teilnehmer:innen. Keine Angst vorm Wiedereinsteigen – beim Lernen in der Gruppe sind Spaß und Freude inklusive!

Lehrbuch: Great! B1, 2nd edition, ab L 2/3 (Klett Verlag)

40626

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 15 x montags, ab 19.02.24, 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 19.04.24, 10.30-12.00 Uhr • 16 UStd.
- 75,- EUR

Englisch – Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger:innen

Dieser Kurs ist speziell für Teilnehmer:innen gedacht, die ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen möchten. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Konversation und dem gezielten Ab-

bau 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 3 (Klett Verlag)

40629

Anne-Françoise Graham

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 23.02.24, 9.00-10.30 Uhr • 24 UStd.
- 107,- EUR incl. Kopien

Den Kurs **Sprachen lernen mit Smartphone-Unterstützung** finden Sie auf Seite 83



Quelle: Pixabay

Englisch – Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer:innen mit soliden Grundkenntnissen, gerne auch Wiedereinsteiger:innen, die Gelerntes auffrischen und erweitern möchten. Ziel des Kurses 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 4 (Klett Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40630

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 15 x montags, ab 19.02.24, 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 16 (Klett Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40631

Gabriele Pröbster

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 22.02.24, 10.15-11.45 Uhr • 30 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 20.02.24, 9.30-11.00 Uhr • 30 UStd.
- 105,- EUR

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 20.02.24, 11.15-12.45 Uhr • 30 UStd.
- 105,- EUR

Ein **Schnupperkurs** oder ein **Vollzeitkurs** für Ihre **Mitarbeiter:innen in einer Fremdsprache** gefällig?
Wir beraten Sie gerne, Telefon 06202 2095-0

Online Kurs:

Business English – Mittelstufe B2-C1



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 und Buch C1 (Cornelsen Verlag)

40634

Greg Ballinger

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • 12 x samstags, ab 24.02.24, 9.15-11.45 Uhr incl. 15 Min. Pause • 36 UStd.
- 170,- EUR

Let's Talk – English Discussion Club – C1



Konversationskurs für Teilnehmer:innen mit sehr guten Vorkenntnissen

Participants should have a good understanding of the English language and enjoy to engage in conversation. Let's talk about ... anything! This course in a relaxed atmosphere is all about conversing and exchanging thoughts and ideas about different topics. It is aimed at people who would like to practice conversation, pronunciation and presenting arguments. We find our topics as we go along and they may vary between current affairs, traveling and other day to day topics.

Each participant is welcome to bring their own topics for discussion and exchange will form naturally. Participants whose English level is a little lower but love to speak are also very welcome in this course!

The tutor has lived, worked and studied in Ireland, Australia and in the UK for more than 8 years and is a qualified TEFL instructor.

40635

Andrea Schmidt

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 06.03.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 10,- EUR • Anmeldung bis 01. März

40636

Andrea Schmidt

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 13.03.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 10,- EUR • Anmeldung bis 08. März

40637

Andrea Schmidt

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 20.03.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 10,- EUR • Anmeldung bis 15. März

40638

Andrea Schmidt

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 10.04.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 10,- EUR • Anmeldung bis 05. April



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

40639

Andrea Schmidt

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 17.04.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 10,- EUR • Anmeldung bis 12. April

40640

Andrea Schmidt

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 24.04.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 10,- EUR • Anmeldung bis 19. April



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 Filmerelebnis 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 Gebührensystem in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 68

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.

40800

Marion Brenner Miguel

- Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 31.01.24, 18.00-20.30 Uhr • 3 UStd. • Eintritt frei

Französisch – Grundstufe A1.1 spielerischer Mini-Sprachkurs für Familien

Für Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahren, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dieser Kurs ist für Erwachsene mit Kindern, die nach Frankreich fahren möchten, aber kein Französisch sprechen. Wir begrüßen

und verabschieden uns auf Französisch und stellen uns in der Fremdsprache vor. Im Wettbewerb mit Ihren Kindern und mit Hilfe von spannenden Rätseln lernen Sie in der Fremdsprache zu zählen und die wichtigsten Lebensmittel, sowie markante Punkte im Stadtgebiet zu benennen. Der Spaß steht ganz oben, so dass Vieles wie von allein ins Gedächtnis wandert. An den Rest erinnern Sie sich bestimmt, wenn Sie im Urlaub Ihr selbst erstelltes kleines Bildwörterbuch zu Rate ziehen.

Der Kurs kann bei Interesse um einen weiteren Termin verlängert werden.

40820

Nathalie Schuppe

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 11.05.24, 9.00-12.15 Uhr (incl. 15 Min. Pause)
- 4 UStd. • 11,- EUR pro Elternteil, 8,- EUR pro Kind incl. Kopien

Französisch für Reisende – Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

Bald beginnt wieder die Reisezeit! Möchten Sie die französische Sprache und Frankreich, dieses vielseitige Land mit seinen netten Menschen vorab 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 mitteilen.

Lehrbuch: On y va A1, Aktualisierte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 4 (Hueber Verlag)

40821

Simone Geiß

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 22.02.24, 18.00-19.30 Uhr
- 24 UStd. • 107,- EUR incl. Kopien



Französisch – Grundstufe A1.2/A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Sie verfügen über Vorkenntnisse, möchten diese aber vertiefen und erweitern? In diesem Kurs werden Sie in angenehmer Lernatmosphäre die Sprache, Land und Leute besser kennenlernen! Bienvenue!

Lehrbuch: On y va! A2, Aktualisierte Ausgabe, ab L 1 (Hueber Verlag)

40822

Marion Brenner Miguel

10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium • 15 x mittwochs, ab 21.02.24, 18.15-19.45 Uhr
• 30 UStd. • 105,- EUR

Französisch – Grundstufe A1.2/A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Sie wollten schon immer Ihr Französisch verbessern und erweitern? À bientôt!

Lehrbuch: On y va! A2, Aktualisierte Ausgabe, ab L 1 (Hueber Verlag)

40823

Marion Brenner Miguel

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 12 x montags, ab 19.02.24, 10.00-11.30 Uhr • 24 UStd.
• 105,- EUR

Den Kurs **Sprachen lernen mit Smartphone-Unterstützung** finden Sie unter **Kommunikation/Medien**, Seite 83

Französisch – Mittelstufe B1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Lernen, intensivieren und vertiefen Sie mit Freude Ihre bereits erworbenen Sprachkenntnisse der melodischen französischen Sprache. Mit aktuellen Themen aus Kultur, Musik und Kulinarik etc. erwerben Sie Ihr persönliches „Savoir vivre“.

Lehrbuch: On y va! B1, Aktualisierte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 1 (Hueber Verlag)

40826

Cäcilia Heger

10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium • 15 x mittwochs, ab 21.02.24, 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 Grundlagen 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 Arbeitsbuch, ab L 7 (Hueber Verlag)

40830

Petra Wolfrum

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
• 12 x montags, ab 19.02.24, 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 wiederholt und vertieft.

40831

Petra Wolfrum

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
• 12 x dienstags, ab 20.02.24, 18.30-20.00 Uhr
• 24 UStd. • 107,- EUR incl. Kopien

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 Atmosphäre den freien Umgang mit der gesprochenen Sprache und trainieren Hör- und Leseverstehen.

40832

Petra Wolfrum

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 12 x mittwochs, ab 21.02.24, 10.15-11.45 Uhr • 24 UStd.
• 107,- EUR incl. Kopien

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!

40833

Petra Wolfrum

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 12 x freitags, ab 23.02.24, 8.45-10.15 Uhr • 24 UStd.
• 107,- EUR incl. Kopien



Bücher Insel

68723 Schwetzingen

Heidelberger Straße 2

Telefon 06 202 - 178 72

Telefax 06 202 - 12 73 99

Öffnungszeiten:

Mo.–Fr. 9.30 – 18.30 Uhr

Sa. 9.30 – 14.00 Uhr

68782 Brühl

Mannheimer Straße 19a

Telefon 06 202 - 94 79 555

Öffnungszeiten:

Mo.–Fr. 9.00 – 13.30 und

15.00 – 18.00 Uhr

Sa. 9.00 – 13.00 Uhr

Bücher Insel GmbH

Barbara Hennl-Goll

E-Mail:

buecherinsel10@aol.com

Internetshop:

www.buecherinsel10.de

Italienisch

Informationen zum Gebührensystem in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 68

Italien, deine Frauen

Vortrag

Die wichtigsten Etappen im Rechtswesen und die veränderte Rolle der Frauen in der italienischen Gesellschaft der zweiten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts bis heute, sind eng miteinander verbunden. Am 2. Juni 1946 entschieden die Italiener per Volksabstimmung über die neue Staatsform zwischen Republik und Monarchie und wählten auch, nach 22 Jahren Diktatur, die „verfassungsgebende Versammlung“, die eine neue demokratische Verfassung schreiben wird. In diesem Klima der Wende bekommen die italienischen Frauen endlich das Wahlrecht. In den Jahrzehnten danach folgen rasch viele Gesetze zugunsten der Frauen, und ihre Rolle verändert sich im gleichen Tempo in der Arbeitswelt, innerhalb der Familie und in der Gesellschaft allgemein.

Namen wie Nilde Iotti und Margherita Hack dürfen da nicht fehlen. Im Vortrag wird aber auch gezeigt, wie schon weit in vergangenen Jahrhunderten italienische Frauen herausragende Positionen innehaben konnten, ohne dass dadurch ihre wichtige Rolle in der Familie in Frage gestellt wurde. Italiens Frauengeschichte ist viel mehr als manche weit verbreiteten Klischees, deutlich mehr als die oberflächlichen Schönheiten, die das Fernsehen oft anbietet. Erfahren Sie mehr über italienische Frauen im heutigen Europa.

10211

Ivana Noll-Meyer

- 20 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 15.03.24, 18.00-19.30 Uhr • 2 UStd. • 10,- EUR
- Anmeldung bis 12. März

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.

40900

Sabine Natalizia-Gutekunst

- Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 31.01.24, 18.00-20.30 Uhr • 3 UStd. • Eintritt frei

Italienisch – Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen (z. B. sich vorstellen und nach persönlichen Informationen fragen).

In diesem Kurs vertiefen Sie die Grundkenntnisse der italienischen Sprache, um sich im Alltag ausdrücken zu können. Außerdem erfahren Sie einiges über Bräuche, Traditionen, die Geschichte und Kultur Italiens. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Ti aspettiamo!

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 4 (Hueber Verlag)

40922

Andrea Alexandra Carpio

10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium

- 15 x dienstags, ab 20.02.24, 18.00 - 19.30 Uhr • 30 UStd. • 105,- EUR



Italienisch – Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie reisen gern nach Italien und sind bereits recht gut in der Lage, sich in Ihrem Lieblings-Urlaubsland zu verständigen? Sie können also z. B. ein Hotelzimmer reservieren, Speisen und Getränke in einer Trattoria bestellen, nach der Uhrzeit fragen oder über Ihre Arbeit und Ihre Hobbys sprechen? Auch, über vergangene Ereignisse zu reden, haben Sie bereits gelernt. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig: Hier lernen Sie außerdem, über Geschäfte, Gewohnheiten und Ihre Verwandtschaft zu sprechen oder ein Foto zu beschreiben. Dieser Kurs für fortgeschrittene Anfänger:innen schließt nahtlos an den Vorgängerkurs an derselben Stelle an – Neuzugänge sind in dieser Gruppe sympathischer, italophiler Lerner:innen herzlich willkommen!

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

40923

Markus Tischer

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 19.02.24, 18.15-19.45 Uhr • 24 UStd.
- 106,- EUR incl. Kopien

Italienisch – Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger:innen

Wir werden in diesem Kurs die Niveaustufe A1 abschließen und uns den Herausforderungen des Sprachniveaus A2 stellen. Typische italienische Lieder und Liedtexte helfen uns dabei, unseren Wortschatz zu erweitern und die italienische Lebensfreude auch beim Lernen nicht zu vergessen.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 10 (Hueber Verlag)

40924

Sabine Natalizia-Gutekunst

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 22.03.24, 11.00-12.30 Uhr • 24 UStd.
- 109,- EUR incl. Kopien

Italienisch – Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Italienisch ist keine ferne und unbekannte Sprache mehr für Sie. Mit diesem Kurs festigen Sie die Grundlagen und üben die grammatikalischen Strukturen. Benvenuti!

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag)

40925

Valeria Monachesi-Meenenga

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x montags, ab 19.02.24, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd.
- 105,- EUR

Den Kurs **Sprachen lernen mit Smartphone-Unterstützung** finden Sie unter **Kommunikation/Medien**, Seite 83

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, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 4 (Hueber Verlag)

40926

Sabine Natalizia-Gutekunst

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 01.03.24, 9.15-10.45 Uhr • 24 UStd.
- 109,- EUR incl. Kopien

Italienisch – Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Ein Italienischkurs für Fortgeschrittene mit Niveau A2.2, die sich in ihrem nächsten Italienurlaub schon relativ problemlos in Italien verständigen wollen. In diesem Kurs lernen Sie aber nicht nur die Kommunikation im Restaurant, im Hotel, auf dem Markt oder auf der Straße, sondern auch einiges über Land und Leute. Kultur, Kunst und Küche Italiens werden ebenfalls nicht zu kurz kommen.

Typische italienische Lieder und Liedtexte dienen außerdem

dazu, den Wortschatz zu erweitern.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 5 (Hueber Verlag)

40927

Sabine Natalizia-Gutekunst

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 07.03.24, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd.
- 109,- EUR incl. Kopien

Italienisch am Vormittag – Mittelstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger:innen willkommen!

Der ideale Kurs zur Vertiefung der Grundkenntnisse aus den Niveaustufen A1/A2. Lesen, Hören und Kommunikation stehen im Vordergrund. Je nach Wunsch der Teilnehmer:innen werden wir auch aktuelle Zeitungsartikel, italienische Liedtexte oder eine Lektüre in das Unterrichtsprogramm integrieren. Bei Bedarf werden wir auch Grammatikthemen wiederholen bzw. vertiefen. Lehrbuch wird am ersten Unterrichtstag besprochen.

40928

Sabine Natalizia-Gutekunst

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 22.02.24, 10.30-12.00 Uhr
- 30 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 22.02.24, 10.30-12.00 Uhr
- 30 UStd. • 105,- EUR

Japanisch

Fit in Japanisch – Mittelstufe B1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen

Übung macht den Meister! Vertiefen und erweitern Sie Ihre Japanischkenntnisse durch spielerische Übungen und kurzweilige Konversationen. Es wird Wert auf die Bausteine Grammatik, Wortschatz und Redewendungen gelegt. Außerdem sprechen wir über aktuelle Ereignisse in Japan. Ziel ist es, vielseitige Alltagssituationen auf Japanisch zu beherrschen.

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 3A, Standardausgabe (Doitsu Center – der Sauseschritt-Verlag)

41021

Yukako Takeshima-Recker

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x montags, ab 04.03.24, 17.30-19.00 Uhr • 24 UStd.
- 105,- EUR

Kroatisch

Kroatisch – Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen 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 5 (Joachim Hubig Verlag)

42120

Katarina Ivkovic

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 22.02.24, 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

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 22.02.24, 19.30-21.00 Uhr
- 24 UStd. • 105,- EUR

Neugriechisch – Mittelstufe B1

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 22.02.24, 18.00-19.30 Uhr
- 24 UStd. • 105,- EUR

Niederländisch

Een beetje Nederlands, a.u.b.? – Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse
Ein bisschen Niederländisch gefällig?!

neu

Das werden Sie garantiert beherrschen, nachdem Sie diesen Schnupperkurs in der Sprache unseres Nachbarlandes besucht haben: Begrüßung, sich vorstellen, Fragen nach dem Weg zum Feriendomizil, zum nächsten Supermarkt, zur gesuchten Gaststätte oder Apotheke stellen – oder einfach ein wenig plaudern, z. B. über das Wetter. Dies und etwas mehr beherrschen Sie nach 4 x 3 Unterrichtsstunden problemlos. Und nicht zuletzt sind Sie in der Lage, die niederländischen Orts-, Familien- und sonstigen Namen endlich richtig auszusprechen.



Übrigens: Auch wenn Ihr Urlaubsziel im flämischen Teil Belgiens oder auf einer der sechs Karibikinseln liegt, wo Niederländisch Amts- und Verkehrssprache ist, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Lehrmaterial wird gestellt.

41410

Markus Tischer

- 5 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x freitags, 07., 14.06., 05. und 12.07.24, 18.00-20.30 Uhr (incl. 15 Min. Pause) • 12 UStd. • 68,- EUR incl. Kopien

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 20.02.24, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd. • 105,- EUR

Russisch

Russisch – Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen
Die bereits erworbenen Grundkenntnisse der russischen Sprache werden systematisch weiter aufgebaut, die grammatischen 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 2-3 (Klett Verlag)

41921

Vesna Ganns

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x montags, ab 04.03.24, 18.00-19.30 Uhr • 24 UStd.
- 125,- EUR

Russisch – Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
Die bereits erworbenen Grundkenntnisse der russischen Sprache werden systematisch weiter aufgebaut, die grammatischen 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 9 (Klett Verlag)

41922

Vesna Ganns

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 07.03.24, 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 wird im Kurs bekannt gegeben.

41923

Vesna Ganns

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 07.03.24, 18.00-19.30 Uhr
- 24 UStd. • 125,- EUR

Spanisch

Informationen zum **Gebührensysteem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 68

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.

42200

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 31.01.24, 18.00-20.30 Uhr • 3 UStd. • Eintritt frei

Hola amigos – Spanisch Grundstufe A1.1



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 selbstständige Anwendung der spanischen Sprache zu ermöglichen. Lernen Sie mit Spaß, Tipps und Tricks. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab L 1 (Klett Verlag)

42221

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x freitags, ab 23.02.24, 14.45-16.15 Uhr • 30 UStd.
- 105,- EUR

Hola – Spanisch Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen 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 selbstständige Verwendung der spanischen Sprache zu ermöglichen. Lernen Sie mit Spaß, Tipps und Tricks. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab L 3/4 (Klett Verlag)

42223

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x freitags, ab 23.02.24, 16.30-18.00 Uhr • 30 UStd.
- 105,- EUR



„las reinas“ – Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Somos el curso de las reinas del español.

Hablamos, cantamos, vemos temas de actualidad de España y América Latina. ¡ Bienvenidos a los que se animan!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 1 (Klett Verlag)

42225

Cecilia Spannaus

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium • 15 x mittwochs, ab 21.02.24, 18.00-19.30 Uhr
- 30 UStd. • 105,- EUR

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 23.02.24, 20.00-21.30 Uhr • 24 UStd.
- 105,- EUR

Spanisch Auffrischkurs – Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger:innen

Der Spanisch Auffrischkurs hat das Ziel, Ihnen eine kompetente und selbstständige 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 22.02.24, 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 23.02.24, 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 wird im Kurs bekannt gegeben.

42421

Sevinc Aksünger

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 21.02.24, 18.30-20.00 Uhr
- 24 UStd. • 105,- EUR

Nah versorgt ist weiter gedacht

TRINK ///
WASSER

FuX ///
ERDGAS

FERN ///
WÄRME

Mehr als Energie

Stadtwerke
Schwetzingen

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

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, 22.02.24, 16.15-18.30 Uhr • 3 UStd. • 31,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 20. Februar

Umgang mit dem Smartphone für Anfänger: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 22.02.24, 19.00-20.30 Uhr
- 4 UStd. • 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 20. Februar

50003

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik/
Biologie

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 07.03.24, 19.00-20.30 Uhr • 4 UStd. • 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 05. März

Umgang mit dem Smartphone für Fortgeschrittene auf der Basis von Android-Betriebssystemen

Fast zu schade, um nur damit zu telefonieren. Smartphones bieten eine Vielfalt von Computerfunktionen, u.a. Musik-, Bild- oder Email-Verwaltung. Die Anzahl der Apps wächst ständig. Schwerpunkt ist der Umgang mit dem Gerät und der großen Anzahl der Handyfunktionen sowie die Beschaffung, Sortierung und Nutzung der Anwendungen.

Voraussetzungen: Smartphone mit Android 4.0-Betriebssystem oder höher und ein Google-Konto.

Der Kurs ist nicht geeignet für Besitzer:innen eines iPhones von Apple.

50004

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik/
Biologie

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 11.04.24, 19.00-20.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 09. April

50005

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik/
Biologie

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 25.04.24, 19.00-20.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 23. April

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.



Quelle: Pixabay

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 06.06.24, 19.00-20.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 04. Juni

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 20.06.24, 19.00-20.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 18. Juni

Praxiskurs: Effektiver Umgang mit dem Tablet

Für Tablets mit Android-Betriebssystemen

Faszination mobile Kommunikation: Mit einem Tablet-PC steht das Internet auch unterwegs zur Verfügung und ist einfach und sicher zu bedienen. Nicht nur junge Menschen schätzen diese Möglichkeit zur Kommunikation und Information bei Reisen, Sprachen, Wandern, Musik, Fotografie, Lesen, Gesundheit, Navigation und vielem anderen. In diesem Kurs lernen Sie Ihr Tablet besser kennen. Was sind Apps, wie finde ich die richtigen und wie bekomme ich sie auf mein Gerät? Wie organisiere ich meine Apps, damit ich optimal damit arbeiten kann?

Teilnahmevoraussetzung: Angemeldet bei Google (Google Konto). Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Typ Ihres Tablets an. Der Kurs ist nicht geeignet für Besitzer:innen eines iPad von Apple.

50008

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik/
Biologie

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 2 x donnerstags, ab 04.07.24, 18.30-20.45 Uhr • 6 UStd.
- 63,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 02. Juli

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 27.02.24, 9.30-11.00 Uhr • 6 UStd. • 63,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 22. Februar

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

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

Schwerpunkte: App Notizen: Anlegen, sortieren und diktieren von Notizen; App Kamera: Kennenlernen der verschiedenen Einstellmöglichkeiten und Praxistipps; App Fotos: Kennenlernen der Mediathek, Alben anlegen, einfache Bildbearbeitung, iCloud-Synchronisierung. Herunterladen und das Arbeiten mit weiteren Apps nach Wünschen der Teilnehmer:innen.

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

50011

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x dienstags, ab 19.03.24, 9.30-11.45 Uhr • 6 UStd.
- 63,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 14. März



Wir sind immer für Sie da

24-Std.-Bereitschaftsdienst
06202-24400

Mehr als Energie
 **Stadtwerke
Schwetzingen**

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.

50012

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x dienstags, ab 16.04.24, 9.30-11.45 Uhr • 6 UStd. • 63,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 11. April

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, 20.04.24, 10.00-12.15 Uhr • 3 UStd. • 31,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 18. April

Mit dem Smartphone oder Tablet unterwegs

In diesem Kurs stellen wir Ihnen eine Vielzahl von interessanten Anwendungen für unterwegs und eine Reise vor, einschließlich Informationen über die möglichen Kosten, besonders im Ausland. Wir wollen einige Applikationen herunterladen und ausprobieren.

Weitere Kursinhalte: Geräteeinstellungen wie WLAN, Mobile Daten, Roaming; APPs wie WhatsApp, Wörterbücher, Reiseführer, Routenplaner, Tageszeitungen, Wetterseiten, Währungsrechner, Fahrpläne, QR-Code, ...

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet-PC (mit ausreichend aufgeladenem Akku), Zugangsdaten zum App Store bzw.

Play Store (Mailadresse und Passwort). Bei der Anmeldung bitte Gerätetyp angeben.

50021

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 13.05.24, 14.00-16.15 Uhr • 3 UStd. • 31,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 09. Mai

Digitalisierung/Scannen von Dokumenten als PDF-Datei

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 dienstags, ab 07.05.24, 9.30-11.00 Uhr • 4 UStd. • 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 02. Mai

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 Stimmentfaltung, ohne sich unnötig zu verausgaben



Quelle: Pixabay

Auf individuelle Fragen wird im Verlauf des Trainings eingegangen.

11111

Elisabeth Fritsch, Gepr. Sprecherzieherin (DGSS)

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 16.03.24, 14.00-17.00 Uhr • 4 UStd.
- 27,- EUR incl. Skript • Anmeldung bis 12. März

Den Kurs **Reden ohne Wenn und Aber – Rhetorik für Frauen** finden Sie auf Seite 23

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 dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten.

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
- Donnerstag, 29.02.24, 19.00-21.30 Uhr • 3 UStd.
- 23,- EUR • Anmeldung bis 27. Februar

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
- Dienstag, 05.03.24, 19.00-21.30 Uhr • 3 UStd.
- 23,- EUR • Anmeldung bis 29. Februar

Nah versorgt ist weiter gedacht

TRINK ///
WASSER

FuX ///
ERDGAS

FERN ///
WÄRME

Mehr als Energie
 Stadtwerke
Schwetzingen

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
- Dienstag, 12.03.24, 19.00-21.30 Uhr • 3 UStd.
- 23,- EUR • Anmeldung bis 07. März

Einen Kurs **Vokabeln lernen im Sekundentakt** für Schüler:innen ab Klasse 9 finden Sie unter **Junge VHS**, Seite 19

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, 16.03.24, 9.00-16.30 Uhr • 8 UStd.
- 63,- EUR • Anmeldung bis 14. März

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
- Montag, 29.04.24, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd. • 65,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 25. April

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt die Chance“

Eine Annäherung an das Konzept der gewaltfreien Kommunikation

„Es gibt einen Ort jenseits von richtig und falsch. Dort begegnen wir uns.“ (Rumi).

Worte können Fenster sein oder Mauern.

Marschall Rosenberg hat eine Methode begründet, die zwischenzeitlich auf der ganzen Welt verbreitet ist und die Chance bietet, in Kontakt mit sich selbst und anderen zu kommen.

Dabei handelt es sich um mehr als eine neue Kommunikationstechnik. Es geht um einen Haltungswandel. Der Vortrag gibt einen Einblick, wie wir uns in Selbstfürsorge und in Achtsamkeit für andere schulen können. Ganz im Sinne von Rumi sind Sie an diesen Ort eingeladen. Treten Sie ein!

50632

Sonja Belovitzer, Rechtsanwältin

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 19.03.24, 18.30-20.00 Uhr • 2 UStd.
- 11,- EUR • Anmeldung bis 14. März

Online-Kurs: Workshop Moderation

neu



Moderation ist die zielorientierte Steuerung einer Gruppe durch sachliche und/oder prozessorientierte Impulse. In diesem Seminar wird der Moderationsprozess reflektiert, z.B. im Beruf, im Verein oder in der politischen Arbeit. Dabei spielen die Erfahrungen der Teilnehmer:innen eine wichtige Rolle. Auf dieser Basis werden Ideen und Strategien entwickelt und Fähigkeiten trainiert.

Inhalte: Die Moderation professionell vorbereiten, das rollenadäquate Verhalten von Moderator:in und Gruppenmitglied, die Autorität des Moderators/der Moderatorin steigern, unbeteiligte Gruppenmitglieder in den Prozess integrieren, sicher mit Vielredner:innenn und Störer:innen umgehen, eine Lerneinheit gruppenbezogen strukturieren, die Gefühle der Gruppe steuern, Argumentation, Frage- und Einwandtechniken zielorientiert einsetzen, Kritik- und Streitgespräche sowie Diskussionen steuern.

50633

Matthias Dahms

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Donnerstag, 16.05.24, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd.
- 65,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 14. Mai

JA und NEIN – so kommunizieren Sie zielgerecht

Jeder weiß, wenn man gesagt bekommt „Denke jetzt nicht an einen grünen Elefanten“, gehen sofort Bilder im Kopf auf, die man doch eigentlich vermeiden wollte. Aber genauso funktioniert Kommunikation: Sprache erzeugt Bilder und diese lassen sich meist nur schwer wieder los werden. Also sollten wir umdenken und tatsächlich das kommunizieren, was auch beim Empfänger haften bleiben soll: „Bleib gesund!“, statt „Werde nicht krank!“ oder „Überzeuge mich!“, statt „Enttäusch´ mich nicht!“.

Verbessern Sie Ihre Kommunikation durch die passenden Formulierungen und lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie bei Ihrem Gegenüber zielgerichtete und positive Bilder erzeugen.

50634

Andreas Jacobs

- 6 - 12 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 22.04.24, 19.00-20.30 Uhr
- 2 UStd. • 11,- EUR
- Anmeldung bis 18. April

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
- Mittwoch, 24.04.24, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd.
- 65,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 15. April

IT-Grundlagen



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 • Dienstag, 06.02.24,
10.00-11.30 Uhr • 2 UStd. • Eintritt frei

EDV-Grundwissen für Ältere siehe unter
Aktive Senior:innen, Seite 30

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 freitags, ab 01.03.24, 18.00-21.00 Uhr • 16 UStd. •
169,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung
(2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 20. Februar

50122

Thomas Kammann

3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen,
Volkshochschule • Mittwoch, 31.07. bis
Samstag, 03.08.24, 9.00-12.00 Uhr • 16 UStd. • 169,-
EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teil-
nehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 29. Juli



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 26.02.24, 14.30-16.45 Uhr • 9 UStd.
• 111,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung
(2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 22. Februar

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

vhs Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

Windows 10/11 – Vertiefungskurs

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen.

Neue Rechner werden von den meisten Anbietern mit dem Betriebssystem Windows 10 oder Windows 11 ausgeliefert. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer:innen die Änderungen des neuen Betriebssystems. Kursinhalte: Neuerungen und Änderungen gegenüber älteren Betriebssystemen; neuer Internet-Browser (Edge); neue Sprachassistentin (Cortana); neue Oberfläche und Anordnung der Kacheln; Menüband im Explorer; verbesserte Suchfunktionen; Dateien und Ordner verwalten; Arbeiten mit verschiedenen Anwendungen (Apps) und Einbindung der Wünsche der Teilnehmer:innen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Windows XP/Vista/7/8.1 oder Kenntnisstand des Kurses „Keine Angst vor dem PC und Internet“.

Eigener Laptop kann mitgebracht werden. Ein Virens Scanner sollte eingerichtet sein. Bitte USB-Stick mitbringen.

50131

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x montags, ab 08.04.24, 14.30-16.45 Uhr • 9 UStd.
- 94,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 04. April

Kurse zum **Umgang mit dem Smartphone, Tablet-PC, iPhone und iPad** siehe unter **Kommunikation/Medien**, ab Seite 81

No Big Brother: Daten schützen leicht gemacht

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.



Quelle: Pixabay

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, 27.04.24, 10.00-14.45 Uhr (incl. 15 Min. Pause)
- 6 UStd. • 63,- EUR • Anmeldung bis 25. April

Gewusst wie: Computerschreiben in 4 Stunden

Fast jeder arbeitet heute mehr oder weniger mit dem Computer. Aber nur wenige können mit zehn Fingern blind schreiben. Mit dem System der Firma ats (Accelerated Teaching Solutions) ist es für jede/n möglich, das Tastenfeld eines Computers bedienen zu lernen – in nur 4 Stunden! Das Trainingsprogramm kombiniert Erkenntnisse aus der Pädagogik, Hirnforschung sowie Assoziations- und Visualisierungstechniken. Und das Wichtigste ist: es funktioniert bei jedem.

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

Teilnahmevoraussetzung: keine

50135

Dirk Jenning, Dipl.-Pädagoge

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 29.07. bis Donnerstag, 01.08.24, 13.00-15.00 Uhr • 11 UStd. • 84,- EUR incl. Kursunterlagen
- Anmeldung bis 25. Juli

Computerschreiben in 4 Stunden, Ferienkurs für Jugendliche von 10-15 Jahren, siehe Junge VHS, Seite 18

Blog und Website mit WordPress

neu

Sie haben der Welt etwas mitzuteilen – mit einem WordPress-Blog ist das ruckzuck online. Man kann WordPress natürlich auch als Website nutzen – ideal für Handwerker, Freiberufler, Schulen und Vereine.

Dieser Workshop ist ein Grundkurs. Sie erstellen einen Blog, eine Website oder eine Mischung von beiden und lernen Texte, Bilder und Videos zu integrieren. Das ist so einfach wie die Arbeit mit einem Textverarbeitungsprogramm.

50136

Peter Hetzler

- 4 - 5 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 23.03.24, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause) • 8 UStd.
- 84,- EUR • Anmeldung bis 21. März

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“.



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 07.05.24, 18.00-21.00 Uhr • 12 UStd.
- 132,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 02. Mai

50222

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 07.08. bis Freitag, 09.08.24, 9.00-12.00 Uhr • 12 UStd. • 132,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 05. August



Word-Workshop 2019/2021

Professionelle Briefe nach DIN-Norm 5008

Der formelle Aufbau von Geschäftsbriefen und Bewerbungsschreiben ist in der DIN-Norm exakt festgelegt. Hier lernen Sie anhand von praktischen Beispielen, der DIN-Norm entsprechende professionelle Briefvorlagen zu erstellen – vom Briefkopf über Anschriftenfeld, Falzmarken bis zum Anlagenvermerk. Bitte USB-Stick mitbringen.

50223

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 11.06.24, 18.30-20.45 Uhr • 3 UStd. • 31,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 06. Juni

Word-Workshop 2019/2021

Große Dokumente und wissenschaftliche Arbeiten – Teil 1

Kursinhalt: Einfache Kopf- und Fußzeilen, Seitenzahlen einfügen, Formatvorlagen, Überschriften einfügen/ändern, Fußnoten, Verzeichnisse (Abbildungsverzeichnis, Stichwortverzeichnis), Nummerierung und Aufzählung.

Teilnahmevoraussetzung: gute Grundkenntnisse in Word

50224

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x montags, ab 10.06.24, 18.00-21.00 Uhr • 8 UStd.
- 84,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 06. Juni

Word-Workshop 2019/2021

Große Dokumente und wissenschaftliche Arbeiten – Teil 2

Kursinhalt: Vertiefung Formatvorlagen, Vertiefung Kopf- und Fußzeilen, Vertiefung Stichwortverzeichnis (Konkordanzdatei), Textmarken, Hyperlinks, Randbemerkungen, Querverweise.

Teilnahmevoraussetzung: gute Grundkenntnisse in Word

50225

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 24.06.24, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 20. Juni

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 08.05.24, 18.00-21.00 Uhr • 20 UStd.
- 185,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 06. Mai

Tabellenkalkulation

Excel 2019/2021 – Grundkurs

Kursinhalt: Die Benutzeroberfläche von Excel; Arbeitsmappen erstellen, Daten eingeben und verändern; Zeilen/Spalten einfügen oder löschen; Tabellen formatieren und drucken; einfache Formeln und Bezüge einsetzen; Diagramme erstellen und bearbeiten.

Teilnahmevoraussetzungen: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“

50231

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule •
- 3 x donnerstags, ab 11.04.24, 18.30-21.30 Uhr • 12 UStd.
- 132,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 09. April

Excel 2019/2021 – Workshop 1

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



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

50234

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule •
- Mittwoch, 28.02.24, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 26. Februar

Excel 2019/2021 – Workshop 2

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 • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 06.03.24, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 04. März

Excel 2019/2021 – Workshop 3

Analyse- und Matrixfunktionen

In diesem weiterführenden Workshop lernen Sie die kaum bekannten und leistungsstarken Matrixfunktionen kennen. Darüber hinaus werden die Analysefunktionen SVVERWEIS, WVERWEIS, INDEX, VERWEIS, WAHL SPALTE etc. behandelt. Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

50236

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 13.03.24, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 11. März

Excel 2019/2021 – Workshop 4

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 • Schwetzingen, Volkshochschule •
- Mittwoch, 20.03.24, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 18. März

Excel 2019/2021 – Workshop 5

Diagrammerstellung leicht gemacht

Sie erstellen Tabellen mit Excel und möchten diese in Form von Diagrammen optisch aufbereiten und präsentieren? In diesem eintägigen Workshop lernen Sie anhand praktischer Übungen die erweiterten Möglichkeiten der Diagrammerstellung und -bearbeitung kennen.

Die Themen: Diagrammtypen; Umgang mit dem Diagramm-assistent; Layout von Diagrammen individualisieren; Datenauswahl anpassen, Diagrammspezialitäten (z. B. Trenddiagramme, Chartdiagramme); Export von Excel-Diagrammen (z.B. nach PowerPoint).

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

50238

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule •
- Mittwoch, 10.04.24, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 08. April

Präsentation

Präsentieren mit PowerPoint 2019/2021

Kursinhalt: Die Benutzeroberfläche von PowerPoint, neue und verbesserte Funktionen im Überblick; Erstellen einer neuen Präsentation, Präsentationen auf verschiedene Arten anzeigen, Dateien speichern, öffnen und drucken, Umgang mit Formatierungswerkzeugen, Arbeiten mit Folienlayouts, Präsentationen automatisch vorführen (Bildschirmshow). Bitte USB-Stick mitbringen.

Teilnahmevoraussetzungen: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“.

50240

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x mittwochs, ab 03.07.24, 18.00-21.00 Uhr • 12 UStd.
- 132,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 01. Juli

Präsentieren mit PowerPoint 2021 für Schüler:innen ab Klasse 7, siehe **Junge VHS**, Seite 19

Outlook

Planen und organisieren mit Outlook 2019/2021

Sie haben beruflich oder privat viel mit der Planung und Verwaltung von Terminen, Besprechungen, Tagungen usw. zu tun? Das Programm Outlook aus der Microsoft Office-Familie erleichtert Ihnen diese täglichen Aufgaben einschließlich der gesamten Kommunikation.

Kursinhalt: Outlook im Überblick; Nachrichten senden, empfangen und verwalten; Termine und Ereignisse verwalten; Adressen erfassen, suchen und filtern; Aktivitäten planen, auswerten und zuweisen; Kontakte und Aktivitäten aufzeichnen, bearbeiten und automatisieren sowie für die Teamarbeit die Nutzung gemeinsamer Kalender und öffentlicher Ordner.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“

Nähe ist unsere Stärke

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

Mehr als Energie
 **Stadtwerke**
Schwetzingen

50212

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x mittwochs, ab 05.06.24, 18.30-21.30 Uhr • 12 UStd.
- 132,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 03. Juni

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, 09.03.24, 10.00-13.00 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 07. März

WLAN, Router, Firewall und Co

Was ist was im Heimnetzwerk

Die meisten von uns haben zuhause ein Heimnetzwerk aufgebaut: verschiedene Geräte, die über WLAN oder kabelgebunden miteinander kommunizieren können und über einen Router ins Internet gelangen.

Aber was ist das überhaupt, dieser Router? Und was ist der Unterschied zwischen WLAN und Internet? Warum bin ich nicht im Heimnetzwerk, wenn ich über meinen Mobilfunkanbieter im Internet surfe? Ist es gut, ein „Gäste“-WLAN zu haben? Und was ist die kryptische IP-Adresse, die man ab und zu bei den Einstellungen sieht?

Diese und viele andere Fragen versucht dieser Kurs zu beantworten. Ziel ist es, dass am Ende alle Teilnehmer:innen ein Verständnis dafür haben, was sich in ihrem Heimnetzwerk tummelt und was die grundlegenden Einstellungen des Routers eigentlich bedeuten.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die sattelfest am PC sind. Praktische Beispiele werden mit Windows 10 Notebook, Android Handy und Fritzbox gezeigt, die Überlegungen lassen sich aber im Prinzip auch auf andere Betriebssysteme übertragen.

50142

Dr. Martin Wilmes

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 12.06.24, 18.00-19.30 Uhr • 4 UStd.
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 10. Juni

Bildbearbeitung | Multimedia

Photoshop Elements – Grundlagen

Adobe Photoshop Elements ist ein Bildbearbeitungsprogramm, das auch für Einsteiger viele Funktionen bietet. Es ist sozusagen der kleine Bruder von Adobe Photoshop CS.

Mit Photoshop Elements kann man Digitalbilder vielfältig bearbeiten: Man kann Tonwerte bzw. Farben korrigieren, Schönheitsfehler retuschieren, Montagen erstellen, wirkungsvolle Effekte oder Beschriftungen hinzufügen. Es werden hilfreiche Grundlagen behandelt. Bitte USB-Stick mitbringen.

Teilnahmevoraussetzungen: sicherer Umgang mit Windows

50244

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 21.06., 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 22.06.24, 10.00-17.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause) • 12 UStd. • 123,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 18. Juni

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.

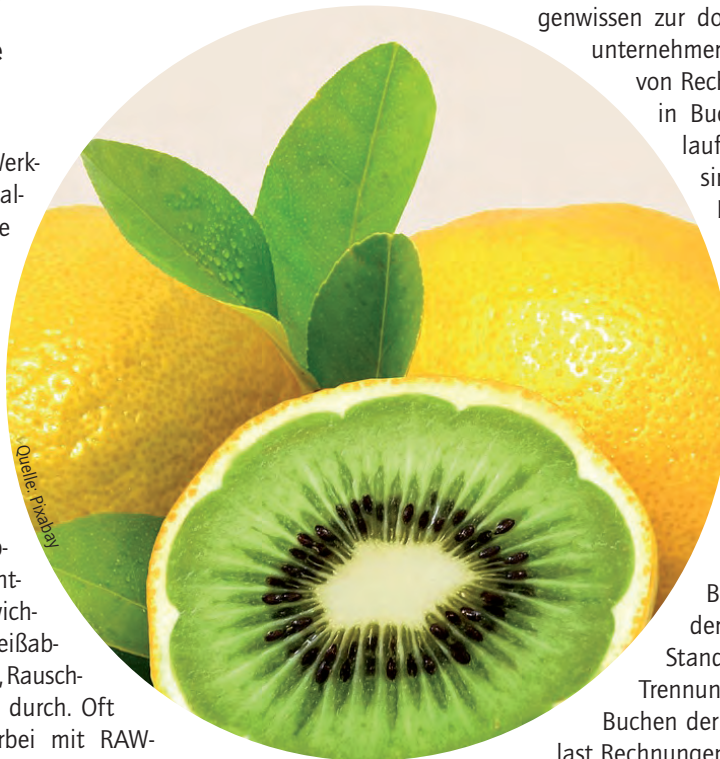
Die übersichtliche Lightroom-Bibliothek verschafft einen raschen Blick auf große Bildbestände durch Verschlagworten, Bewerten, Gruppieren und Filtern. In Lightroom führen Sie alle wichtigen Korrekturen wie Weißabgleich, Tonwertkorrekturen, Rauschreduktion, Schärfung etc. durch. Oft arbeiten Fotografen 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, 19.07., 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 20.07.24, 10.00-17.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause) • 12 UStd. • 123,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 16. Juli



Quelle: Pixabay

Kaufmännische Lehrgänge

Neben dem Online-Seminar Finanzbuchführung 1 bieten wir ab sofort die folgenden Module der Xpert-Business-Reihe als **Online-Seminare** mit Durchführungsgarantie an: Finanzbuchführung mit DATEV, Einnahmen-Überschussrechnung, Kosten- und Leistungsrechnung, Finanzwirtschaft, Bilanzierung, Controlling, Betriebliche Steuerpraxis, Lohn und Gehalt 1, Lohn und Gehalt 2, Lohn und Gehalt mit 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, Aufbau und Inhalte einer Bilanz, Inventurarten und -verfahren, Führen und Aufbewahren von Büchern, Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands- und Erfolgskonten mittels der in der Praxis gängigen DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04, Trennung und Abschluss der Warenkonten, Buchen der Umsatzsteuer, Vorsteuer und Zahllast, Rechnungen im Sinne des Umsatzsteuergesetzes, Privatentnahmen, unentgeltliche Wertabgaben und Privateinlagen, Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben in Form von Geschenken, Bewirtungskosten, Reisekosten, Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren, Sachbezüge und geldwerte Vorteile, betriebliche und private Steuern, Buchen von Belegen.

Was ist ein Online-Seminar?


Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Online-Seminar mit einem erfahrenen Online-Dozenten. An den Live-Online-Seminaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen. Ein Live-Online-Seminar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt 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 •
- 24 Termine, 13 x dienstags ab 05.03., 11 x donnerstags ab 07.03.24, 18.30-20.30 Uhr • 64 UStd. • 445,- EUR • incl. Lehr- und Übungsbuch • Xpert Business • Anmeldung bis 22. Februar

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								●





Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

Möchten Sie **Kursleiter:in** an unserer VHS werden...

... in der Abteilung **Digitale Kompetenzen - Beruf?**

Dann informieren Sie sich gerne hier:

Brühl



Foto: Gemeinde Brühl



Jeder ist seines Glückes Schmied.

unbekannt



BRÜHL

Gebührezahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug von Ihrem Girokonto abzubuchen. Sie ersparen sich damit den Weg zur Bank und sichern sich gleichzeitig Ihren Platz im Kurs. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

Unterrichtsstätten

- Marion-Dönhoff-Realschule, Wiesenplätz 7
- Hallenbad, Mehrzweckraum, Ormessonstr. 1
- Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park, Mannheimer Landstr. 23
- Gemeindebücherei Brühl, Ormessonstr. 3

Junge VHS | Jugendkunstschule

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

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

Girls-Day von 11-14 Jahren: Trendy Nailstyling (Maniküre etc.), Kosmetik selbst herstellen, Seifen herstellen, Wohlfühltag für Mädchen, Schmuck selbst gemacht, Deko-Bastel-Workshops. Die Kurse dauern drei Zeitstunden. Die Gebühr beträgt 130,- 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.



Foto: pixabay



Ferienkurse der Jugendkunstschule Brühl



Veranstaltungsort: Mehrzweckraum, Hallenbad

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

Kleines Bild mit großer Wirkung

Für Kinder von 6 - 12 Jahren in den Faschingsferien

20860

Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin

6 - 10 Teilnehmer:innen • Mittwoch, 14.02. bis Freitag, 16.02.24, 9.00-12.00 Uhr • 12 UStd. • 49,- EUR incl. Materialkosten

Schnupperworkshop Malerei

Für Kinder von 6 - 12 Jahren in den Osterferien

20760

Nina Kruser, freischaffende Künstlerin

6 - 10 Teilnehmer:innen • Mittwoch, 27.03. und Donnerstag, 28.03.24, 9.00-12.00 Uhr • 8 UStd. • 39,- EUR incl. Materialkosten

Experimentierfeld Papierschöpfen

Für Kinder von 6 - 12 Jahren in den Osterferien

20861

Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin

6 - 10 Teilnehmer:innen • Dienstag, 02.04. bis Freitag, 05.04.24, 9.00-12.00 Uhr • 16 UStd. • 59,- EUR incl. Materialkosten

Lieblingswörter in 3D

Für Kinder von 6 - 12 Jahren in den Pfingstferien

20862

Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin

6 - 10 Teilnehmer:innen • Dienstag, 21.05. bis Freitag, 24.05.24, 9.00-12.00 Uhr • 16 UStd. • 59,- EUR incl. Materialkosten

Mal mit Herz

Für Kinder von 6 - 12 Jahren in den Sommerferien

20761

Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin

6 - 10 Teilnehmer:innen • Donnerstag, 25.07. und Freitag, 26.07.24, 9.00-12.00 Uhr • 8 UStd. • 39,- EUR incl. Materialkosten

Tauche in die Welt der Farbe ein

Für Kinder von 6 - 12 Jahren in den Sommerferien

20762

Nina Kruser, freischaffende Künstlerin

6 - 10 Teilnehmer:innen • Montag, 29.07. bis Freitag, 02.08.24, 9.00-12.00 Uhr • 20 UStd. • 69,- EUR incl. Materialkosten

Für Frauen

Frauenforum – Vormittagsprogramm

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

10070

Moderation: Maria Becker

15 - 35 Teilnehmer:innen • Brühl, Seniorenwohnen Schüttele-Lanz-Park • 10 x dienstags, ab 20.02.24, 9.30-11.00 Uhr
• 20 UStd. • 47,- EUR • Anmeldung bis 15. Februar

Im Schatten der Vulkane – Erinnerungen an Auslandsjahre in El Salvador

Vortrag

10071

Hans-Joachim Schatz

Dienstag, 20.02.24, 9.30-11.00 Uhr

Kneipp und seine Reize

Vortrag

10072

Hans Christian Schröder

Dienstag, 27.02.24,
9.30-11.00 Uhr

Brennpunkt Nordirland – Rettet das neue Nordirlandprotokoll den Frieden?

Vortrag

10073

Daniela Mancic

Dienstag, 05.03.24, 9.30-11.00 Uhr

Den Vortrag **LGBTQ+ – Mehr als Gendersprache** finden Sie auf Seite 39

Kroatien – ein Land der vielen Möglichkeiten

Vortrag

10074

Ivanka Steber, M.A.

Dienstag, 12.03.24, 9.30-11.00 Uhr

Jetzt schlägt's 13 – die Geheimnisse unserer Zahlen

Vortrag

10075

Dr. Gabriele Berrer-Wallbrecht, Islamwissenschaftlerin

Dienstag, 19.03.24, 9.30-11.00 Uhr

Walter Scheel (1919-2016)

Bundespräsident von 1974-1979

Vortrag

10076

Dr. Ludovic Roy

Dienstag, 26.03.24, 9.30-11.00 Uhr

Ist die traditionelle Familie heute nur noch ein Auslaufmodell, eine erdrückende Last oder eine Bereicherung – ein Fluch oder Segen?

Vortrag

10077

Angela Stotz

Dienstag, 02.04.24, 9.30-11.00 Uhr

Der Osten – eine westdeutsche Erfindung?

Vortrag

10078

Heinz Antes, M.A.

Dienstag, 09.04.24, 9.30-11.00 Uhr

Eine Herzensangelegenheit – alles über unser Herz

Vortrag

10079

Margot Sessler

Dienstag, 16.04.24, 9.30-11.00 Uhr

Heidelberg Schlosshof und Altstadt

Vortrag

10080

Dorothee Oettli

Dienstag, 23.04.24, 9.30-11.00 Uhr



Rat & Tat

Auf den Spuren der Wildpflanzen im Frühsommer

neu

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

30541

Veronika Kraus

7 - 15 Teilnehmer:innen • Brühl, Anglersee • Sonntag,
09.06.24, 14.00-16.30 Uhr • 3 UStd. • 14,- EUR incl.
kleiner Imbiss • Den Treffpunkt erfahren Sie bei der
Anmeldung • Anmeldung bis 05. Juni

Den Kurs **Auf den Spuren der Wildpflanzen im Frühjahr** finden Sie unter **Rat & Tat**, Seite 33

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.

Bitte bringen Sie Leinwände im gewünschten Format (z.B. 50x70 cm), Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, Haushaltsrolle, Fön, zwei Wassergläser, Pappteller und eine große Mülltüte mit. Weitere Hilfsmittel werden gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten.

20776

Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Brühl, Mehrzweckraum, Hallenbad • 6 x freitags, ab 15.03.24, 19.15-21.30 Uhr
- 18 UStd. • 88,- EUR incl. Materialkosten für Hilfsmittel
- Anmeldung bis 12. März

Skulpturen aus Speckstein

Erste Erfahrungen im Umgang mit Speckstein und dem dazugehörigen Werkzeug werden in diesem Kurs vermittelt.

Inspiziert 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.

Bitte teilen Sie uns mit, ob Sie Einsteiger:in oder Fortgeschrittene:r sind. Bitte bringen Sie geeignete Kleidung (Kittel, Arbeitshandschuhe, z. B. einfache Gartenhandschuhe, Mundschutz und Schutzbrille) und zwei alte Handtücher mit.

20870

Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Brühl, Mehrzweckraum Hallenbad
- Samstag, 08.06.24, 10.00-18.00 Uhr (incl. Pause)
- 10 UStd. • 66,- EUR incl. 1 Stein und Schleifmaterial
- Anmeldung bis 03. Juni

VHS-Sprachschule

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachschule finden Sie auf Seite 68

Let's talk: Refresher – Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

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

Freies Unterrichtsmaterial

40661

Annette Kurz

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule • 15 x dienstags, ab 20.02.24, 18.00-19.30 Uhr
- 30 UStd. • 105,- EUR

English Conversation for Advanced Learners - Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen

Expand your vocabulary, increase your understanding of idiomatic language, learn useful communication strategies, read and talk about topical issues in the English-speaking world.

Freies Unterrichtsmaterial

40663

Annette Kurz

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule
- 12 x dienstags, ab 20.02.24, 19.30-21.00 Uhr • 24 UStd.
- 105,- EUR

English for Advanced Learners – Mittelstufe B2.2

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

40664

Anne-Françoise Graham

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Brühl, Mehrzweckraum Hallenbad
- 12 x montags, ab 19.02.24, 10.00-11.30 Uhr • 24 UStd.
- 107,- EUR incl. Kopien

Spanisch – A1.1 „pricipiantes“

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

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

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 4 (Klett-Verlag)

42266

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule
- 12 x dienstags, ab 20.02.24, 20.00-21.30 Uhr • 24 UStd.
- 105,- EUR

De cara a España – Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

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

¡Bienvenidos a „de cara a España“!

Lehrbuch: Con gusto A2, Trainingsbuch, ab L 9 (Klett Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

42267

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule
- 12 x dienstags, ab 20.02.24, 18.30-20.00 Uhr
- 24 UStd. • 105,- EUR

Ukrainisch für Ukrainer:innen

neu

Der Kurs richtet sich an alle russischsprachigen Ukrainer:innen (Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren), die die ukrainische Sprache lernen oder verbessern möchten. Sie werden die Aussprache der ukrainischen Laute, sowie Lesen und Schreiben üben und einfache Gespräche über verschiedene Themen führen. Grammatikalische Themen werden im Kontext der Konversation und mit einfachen und leicht verständlichen Methoden vermittelt.

Курс рассчитан на русскоговорящих украинцев в возрасте от 15 лет, кто желает выучить или улучшить знания родного языка. В течение курса Вы будете практиковать произношение, чтение и письмо, а также научитесь вести простые разговоры на различные темы. Грамматические темы разбираются в разговорном контексте с помощью простых и понятных методов.

42670

Nataliia Iarova

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule
- 12 x freitags, ab 22.03.24, 14.00-15.30 Uhr • 24 UStd.
- 109,- EUR incl. Kopien



Veranstaltungen in Kooperation mit Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park

Veranstaltungsort: Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park,
Wohnanlage, Raum Luftschiff II,
Mannheimer Landstr. 19-23

Aktive Senior:innen Brühl/Rohrhof

Veranstaltungsort: Evangelisches Gemeindezentrum,
Hockenheimer Str. 3
Eintritt frei

Chile im Kontrast – Atacamawüste und Osterinsel

Vortrag mit Bildern

10970

Hans-Joachim Schatz

Dienstag, 27.02.24, 14.30-15.30 Uhr

Fit in den Frühling mit Bewegung und Ernährung

Vortrag mit Übungen

30075

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

Dienstag, 19.03.24, 14.30-15.30 Uhr

Das Erzählcafé „Was hat mich im Leben zum Staunen gebracht?“ und den Kurs **Die Kunst des achtsamen Alterwerdens** finden Sie auf den Seiten 43 und 25

Die **Vortragsreihe „schon gehört, gut gehört“** finden Sie auf Seite 26

Theaterbus des Theaters 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

Online-Stammtisch Februar Künstliche Intelligenz im Alltag

50071

Wolfgang Möhl

Mittwoch, 07.02.24, 15.00-16.30 Uhr • 7,- EUR Tageskasse

Online-Stammtisch März Einführung im Umgang mit dem Laptop

50072

Dr. Martin Wilmes

4 x mittwochs, ab 06.03.24, 15.00-16.30 Uhr • 8 UStd.
• 28,- EUR Tageskasse

Online-Stammtisch April Fotografieren mit dem Smartphone

50073

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

Mittwoch, 03.04.24, 15.00-16.30 Uhr • 7,- EUR Tageskasse

Online-Stammtisch Mai Spotify, Audible, e-Books

50074

Dr. Martin Wilmes

Mittwoch, 08.05.24, 15.00-16.30 Uhr • 7,- EUR Tageskasse

Online-Stammtisch Juni

Flora incognita

50075

Isabelle Hettinger

Mittwoch, 05.06.24,

15.00-16.30 Uhr

- 7,- EUR Tageskasse

Online-Stammtisch Juli

Bus/Bahn/Taxi

50076

Dr. Martin Wilmes

Mittwoch, 03.07.24,

15.00-16.30 Uhr

- 7,- EUR Tageskasse

Online-Stammtisch**September**

Onleihe/Bücherei Brühl

50078

Christian Sauer

Mittwoch, 04.09.24, 15.00-16.30 Uhr

- 7,- EUR Tageskasse

Gemeindebücherei Brühl**Gemeinschaftsveranstaltungen mit der
Gemeindebücherei Brühl**

Ormessonstr. 3, Telefon 06202 702983

Einfach mal vorlesen**Meine schönste Vorlese-Stimme****neu**

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 später den Kindern/Jugendlichen auf verschiedenen Ebenen gut. Kinder entwickeln einen größeren Wortschatz und lernen, sich besser auszudrücken. Ihr Vorstellungsvermögen erweitert sich und ihre Kreativität wird gestärkt. Und auch wir Erwachsenen lassen uns an langen Abenden auch mal gerne einfach etwas vorlesen.

Lesen mit lebendigem Sprechausdruck 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 Workshop 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 stimmlich zu verausgaben

Auf Ihre Fragen wird im Verlauf des Nachmittags gerne eingegangen.

11170

Elisabeth Fritsch, Gepr. Sprecherzieherin (DGSS)

5 - 10 Teilnehmer:innen • Brühl, Gemeindebücherei

- Donnerstag, 22.02.24, 15.00-18.00 Uhr



Quelle: Pixabay

- 4 UStd. • 15,- EUR incl. Skript

- Anmeldung bis 19. Februar persönlich bei der Gemeindebücherei Brühl, telefonisch unter 06202 702985 oder buecherei@bruehl-baden.de

**Comic- und Mangazeichnen
Für Schüler:innen
von 8 - 12 Jahren****neu**

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.

Büchereileiter Christian Sauer zeigt dazu tolle Mangabücher zur Ausleihe.

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

20765

Christian Schura

6 - 10 Teilnehmer:innen • Brühl, Gemeindebücherei

• Donnerstag, 14.03.24, 16.00-18.00 Uhr • 3 UStd.

• 10,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister (2. Kind):

6,- EUR • Anmeldung bis 11. März persönlich bei der

Gemeindebücherei Brühl, telefonisch unter 06202 702985

oder buecherei@bruehl-baden.de

**Gutschein****Keine Geschenkidee?...**

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

vhs
Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

Ketsch



Foto: Gemeinde Ketsch

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

indianische Weisheit



KETSCH

Gebühreuzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug von Ihrem Girokonto abzubuchen. Sie ersparen sich damit den Weg zur Bank und sichern sich gleichzeitig Ihren Platz im Kurs. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

Unterrichtsstätten

- Neurothalle, Eingang Mannheimer Straße
- Ferdinand-Schmid-Haus, Goethestr. 22
- Central Kino, Enderlestr. 24 a
- Alte Schule, Schulstr. 8

Für Frauen

Entspannt in den Frühling mit Beckenbodenyoga

neu

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmerinnen, wie Beckenbodenübungen, Atemübungen, verschiedene Meditationstechniken und der Klang sich miteinander vereinen.

Beckenbodenyoga ist ein meditatives, sanftes und sehr wirksames Beckenbodentraining. Die Aktivierung der Beckenbodenschichten verhilft zu mehr Leichtigkeit, Flexibilität, Erdung und Zentrierung. Die einfließenden Atemübungen, Meditationen und der Klang erlauben den Teilnehmerinnen, bei sich anzukommen und tiefe Entspannung zu erfahren. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

30108

Bettina Jovanovic

6 - 10 Teilnehmer:innen • Ketsch, Neurothalle, Großer Gymnastikraum, UG • 9 x montags, ab 19.02.24, 9.30-11.00 Uhr • 18 UStd. • 90,- EUR • Anmeldung bis 15. Februar

Den Vortrag **LGBTQ+ – Mehr als Gendersprache** finden Sie auf Seite 39

Gesundheit

CFS, Post-Covid und andere Erschöpfungssyndrome

neu

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

Nach schweren Infektionen tritt gelegentlich ein rätselhaftes Erschöpfungssyndrom auf. Die Betroffenen sind nicht nur müde und antriebslos, sondern leiden auch unter Benommenheit, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Atemnot und Kreislaufstörungen. Schon bei geringer körperlicher Belastung kommt es häufig zu einer starken Belastungsreaktion (PEM – post

exertional malaise). Über Wochen oder Monate kann sich die Symptomatik verbessern, aber leider nicht immer, was zur Erwerbsunfähigkeit führen kann. Die genauen Ursachen sind derzeit noch weitgehend unverstanden, jedoch gibt es interessante Forschungsergebnisse.

Was sind die Gründe für die anhaltende Erschöpfung? Wie kann Überlastung vermieden werden? Welche Therapie- und Selbsthilfsansätze zeigen Erfolg? Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

30370

Referent: Dr. med. Thomas Weiss, Facharzt für Allgemeinmedizin, Mannheim

Moderation: Carolin Brunner, M.A., stellvertr. VHS-Leiterin

20 - 50 Teilnehmer:innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus

• Dienstag, 09.04.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.

• 4,- EUR Abendkasse

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 21.02.24,

18.45-19.45 Uhr • 20 UStd. • 65,- EUR • Anmeldung bis

16. Februar

Rückenfit

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.

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 21.02.24,

17.30-18.30 Uhr • 16 UStd. • 58,- EUR • Anmeldung

bis 16. Februar

VHS-Sprachschule

Informationen zum **Gebührensysteem** in der Sprachschule finden Sie auf Seite 68

Französisch für Alltag und Reise – Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie möchten Ihren Urlaub in Frankreich oder einem französischsprachigen Land verbringen? In diesem Kurs lernen Sie, sich in verschiedenen Situationen (Restaurant, Hotel, etc.) sprachlich zurechtzufinden. Genießen Sie Ihren Urlaub!

Lehrbuch: Französisch für den Urlaub (Klett-Verlag)

40871

Marion Brenner Miguel

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus
- 12 x freitags, ab 23.02.24, 10.00-11.30 Uhr • 24 UStd.
- 105,- EUR

Spanisch – Grundstufe – A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Sie lernen spanisch zu sprechen. Wir machen kleine Schritte, um Spanien und Lateinamerika besser kennen zu lernen. Die Grammatikeinheiten aus dem ersten Band des Lehrbuchs werden wir bei Bedarf wiederholen. ¡ Bienvenidos!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, ab L 1 (Klett Verlag)

42274

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus
- 12 x montags, ab 19.02.24, 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, Kurs- und Übungsbuch, ab L 4 (Klett Verlag)

42276

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus
- 12 x montags, ab 19.02.24, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd.
- 105,- EUR

Central Kino Ketsch

Cinema polyglott – Kino international

In Kooperation mit dem Central Kino Ketsch e.V. bieten wir in diesem Semester wieder Filmvorführungen in **Originalsprache mit Untertiteln (OmU)** an. Ergänzen Sie das Sprachenlernen in Ihrem Kurs durch ein Filmerlebnis ganz in Ihrer Nähe. Mit dem Kino freuen wir uns über Ihren Besuch.

Die Filme beginnen jeweils um 19.30 Uhr. Eintritt: 6,50 EUR

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

Weitere Informationen und Online-Kartenreservierung unter www.kino-ketsch.de 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

Fit in den Frühling mit Bewegung und Ernährung

Vortrag mit Übungen

30080

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

Mittwoch, 17.04.24, 14.30-15.30 Uhr

Das **Erzählcafé „Was hat mich im Leben zum Staunen gebracht?“** und den Kurs **Die Kunst des achtsamen Älterwerdens** finden Sie auf den Seiten 43 und 25

Die **Vortragsreihe „schon gehört, gut gehört“** finden Sie auf Seite 26

Theaterbus des Theaters 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, 06.02., 12.03., 23.04., 14.05. und
18.06.24, 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, 06.02., 12.03., 23.04., 14.05. und
18.06.24, 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

Alberta geht die Liebe suchen

für Kinder ab 4 Jahren

Frühling auf der Blumenwiese. „Was ist Frühling?“ fragt das Mäusemädchen Alberta. „Frühling ist, wenn alles erwacht“, sagt Mama Feldmaus. „Die Mäuse, die Bienen, die Blumen und die Liebe!“ „Was ist die Liebe?“ Und da die Liebe was Besonderes ist, macht sich Alberta auf den Weg sie zu suchen, und findet den allergrößten Schatz. Denn es ist die Liebe, die die Welt in ihrem Inneren zusammenhält. Ein poetisches Theaterstück zum Thema Liebe, anrührend und komisch zugleich, gespielt mit herrlich sympathischen Stofftieren.

Nach einem Bilderbuch von Isabel Abedi

20175

Blinklichter Theater

Ketsch, Gemeindebücherei • Dienstag, 27.02.24, 15.00-
16.30 Uhr • 2 UStd. • 5,- EUR • Vorverkaufsstart:
01.12.2023 • Eintrittskarten gibt es in der Gemeinde-
bücherei Ketsch, Reservierungen unter 06202 606776,
gemeindebuecherei@ketsch.de oder www.ketsch.de
• Reservierte Karten müssen bis 23.02.2024 abgeholt
werden.



Quelle: Blinklichter Theater

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

- Gemeindebücherei Oftersheim, Mannheimer Str. 67
- Siegwald-Kehder-Haus, Mannheimer Str. 19-29

Junge VHS

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 130,- 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.

Nach der Erklärung der wichtigsten Funktionen der Bestimmungs-App werden wir gemeinsam ausschwärmen, um Wildpflanzen, Bäume und Gräser zu bestimmen.

Diese Pflanzenbestimmung ist umweltschonend, minimalinvasiv, da rein visuell, unkompliziert und 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.

50081

Wolfgang Möhl

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik/
Biologie

6 - 10 Teilnehmer:innen • Oftersheim, außer Haus • Den Treffpunkt erfahren Sie zeitnah, ebenso Infos zum Laden und Installieren der ausgewählten Apps (werbefrei und ohne Registrierung). Samstag, 20.04.24, 10.00-11.30 Uhr • 2 UStd. • 11,- EUR • Anmeldung bis 17. April

Einen Vortrag über die **Oftersheimer Dünen** von Dr. Andre Baumann finden Sie auf Seite 11

VHS-Sprachschule

Informationen zum Gebührensystem in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 68

Integrationskurse mit Förderung des BAMF

Der Bund fördert gemeinsame Integrationskurse für Ausländer:innen und Aussiedler:innen, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) in Nürnberg koordiniert werden.

Die Integrationskurse richten sich vorrangig an Neuzuwanderer. Aussiedler: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.



Quelle: Pixabay

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.

Den Vortrag **LGBTQ+ – Mehr als Gendersprache** finden Sie auf Seite 39

Aktive Senior:innen Oftersheim

Veranstaltungsort: Siegwald-Kehder-Haus, Seniorentreff, Cafeteria, Mannheimer Str. 19-29
Eintritt frei

**Pilger, Tempel, Prozessionen
Fünf Weltreligionen im Vergleich**



Vortrag

10880

Hans-Joachim Schatz

Montag, 26.02.24, 15.00-16.00 Uhr

Heimat – ein alter Begriff, so gefragt wie nie



Vortrag

10680

Angela Stotz

Montag, 25.03.24, 15.00-16.00 Uhr

Das **Erzählcafé „Was hat mich im Leben zum Staunen gebracht?“** und den Kurs **Die Kunst des achtsamen Älterwerdens** finden Sie auf den Seiten 43 und 25

Die **Vortragsreihe „schon gehört, gut gehört“** finden Sie auf Seite 26

Gemeindebücherei Oftersheim

**Gemeinschaftsveranstaltungen mit der
Gemeindebücherei Oftersheim**

Mannheimer Str. 67, Telefon 06202 597-155

Kreatives Gestalten zur Osterzeit

Für Kinder von 5-7 Jahren

Kreativnachmittag

20080

Jennifer Bayer

Meike Bubenek

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Gemeindebücherei
- Mittwoch, 13.03.24, 15.30-16.30 Uhr • 1 UStd.
- 3,50 EUR incl. Materialkosten • Anmeldung ab Montag, 04.03.24, 14.00 Uhr in der Gemeindebücherei, 06202 597155

Kreatives Gestalten zur Osterzeit

Für Kinder von 8-10 Jahren

Kreativnachmittag

20081

Jennifer Bayer

Meike Bubenek

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Gemeindebücherei
- Mittwoch, 13.03.24, 16.45-17.45 Uhr • 1 UStd.
- 3,50 EUR incl. Materialkosten • Anmeldung ab Montag, 04.03.24, 14.00 Uhr in der Gemeindebücherei, 06202 597155

Nah versorgt ist weiter gedacht

TRINK ///
WASSER

FuX ///
ERDGAS

FERN ///
WÄRME



Keine Geschenkidee?...

Ein **VHS-Gutschein** passt immer!

Erhältlich in unserem Anmeldezentrum
Weitere Infos unter
06202 2095-0.



Plankstadt



Foto: Gemeinde Plankstadt

Je älter ich werde, je mehr vertrau ich auf das Gesetz,
wonach die Rose und Lilie blüht.

Johann Wolfgang von Goethe



PLANKSTADT

Gebühreuzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug von Ihrem Girokonto abzubuchen. Sie ersparen sich damit den Weg zur Bank und sichern sich gleichzeitig Ihren Platz im Kurs. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

Unterrichtsstätten

- Rathaus, Schwetzingen Str. 28
- Friedrichschule, Friedrichstr. 2
- Humboldtschule, Antoniusweg 12
- Mehrzweckhalle, Jahnstr. 25

Junge VHS

„Mama, heute hast du frei“ – Überraschung zum Muttertag Kochen für Kinder ab 7 Jahren



Die Kinder kochen unter Anleitung ein leckeres Mittagessen, das sie zu Hause für ihre Mama nachkochen können und backen süße Kleinigkeiten. Am Ende nimmt jedes Kind ein Überraschungspäckchen für die Mama mit nach Hause.

30580

Margit Schmidt

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Samstag, 04.05.24, 10.00-13.00 Uhr • 4 UStd. • 31,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 30. April

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 130,- 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

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 21.02.24, 9.15-10.15 Uhr • 20 UStd.
- 68,- EUR • Anmeldung bis 16. Februar

Bewegungstraining intensiv am Vormittag

Gezielte präventive Gymnastik zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur einschließlich Herz-Kreislauftraining sind Schwerpunkte dieses Kurses. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

30291

Roghieh Schwach

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x mittwochs, ab 21.02.24, 10.30-11.30 Uhr
- 20 UStd. • 68,- EUR • Anmeldung bis 16. Februar

Faszientraining

Der Körper braucht Bewegung. Aber nicht irgendeine, sondern diejenige, für die er geschaffen ist. Die gelenk- und wirbelsäulenoptimierten Übungen (mit und ohne Faszienrolle) aktivieren den Stoffwechsel und stärken die gesunderhaltende Kraft des Bindegewebes. Dieses Training verspricht bisher ungeahnte Resultate zur Steigerung des Wohlbefindens. Es eignet sich sowohl für sportlich aktive Menschen als auch für absolute Anfänger:innen, da jede:r nach den eigenen Möglichkeiten trainieren kann.

30292

Sandra Hartmann

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x montags, ab 19.02.24, 9.00-10.00 Uhr
- 20 UStd. • 87,- EUR • Anmeldung bis 14. Februar

Funktions- und Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Gezielte Übungen zur Kräftigung und zur Verbesserung des Gleichgewichtes helfen, Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich, in den Armen und in der Lendenwirbelsäule zu lindern und die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu unterstützen. Und Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern ist auch eine Wohltat für die Psyche.

30293

Sandra Hartmann

- 8 - 10 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x donnerstags, ab 22.02.24, 9.00-10.00 Uhr
- 20 UStd. • 68,- EUR • Anmeldung bis 19. Februar

Funktions- und Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Gezielte Übungen zur Kräftigung und zur Verbesserung des Gleichgewichtes helfen, Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich, in den Armen und in der Lendenwirbelsäule zu lindern und die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu unterstützen. Und Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern ist auch eine Wohltat für die Psyche.

30294

Sandra Hartmann

- 8 - 12 Teilnehmer:innen
- Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x donnerstags, ab 22.02.24, 10.15-11.15 Uhr
- 20 UStd. • 68,- EUR
- Anmeldung bis 19. Februar

Schlafstörungen

Wie kann man das Kopfkino ausschalten?



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

Sorgen, Alltagsstress, traumatische oder sehr belastende Lebensereignisse aber auch ein Lebensstil, der durch unsere Zivilisation geprägt wird, lassen Schlafstörungen immer häufiger werden. Auch körperliche Erkrankungen können den Schlaf stören. Betroffene schlafen zu wenig oder zu viel, manche schlafen schlecht ein, manche wachen immer wieder auf oder leiden unter Alpträumen. Die Folgen von anhaltenden Schlafstörungen sind gravierend, neben Tagesmüdigkeit, Erschöpfung, verminderter Leistungsfähigkeit, fehlender Freude und Konzentrationsstörungen entwickeln sich nach einiger Zeit oft große Ängste vor dem Schlafen und das Kopfkino ist abends in vollem Gange. Suchterkrankungen und weitere körperliche und/oder psychische Störungen können die Folge sein, das Risiko für Unfälle am Arbeitsplatz oder Straßenverkehr steigt.

In diesem Vortrag werden nichtorganische Schlafstörungen vorgestellt, sowie Informationen zu gesundem Schlaf, Schlafhygiene und Entwicklung von Schlafstörungen gegeben. Verhaltenstherapeutische Standardinterventionen wie die Verbesserung der Schlaf-Wach-Strukturierung, die Veränderung von schlafhinderlichen Gedanken, sowie die Vermittlung von Entspannungsmethoden werden näher vorgestellt. Ein kurzer Überblick über medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten und Wege in die psychotherapeutische Behandlung, sowie alternative Behandlungsmöglichkeiten runden den Vortrag ab. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu stellen.

30380

Referentin: Dipl.-Psych. Claudia Jessen, Psychologische Psychotherapeutin, Mannheim

Moderation: Carolin Brunner, M.A., stellvertr. VHS-Leiterin

- 10-50 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Rathaus, Trausaal
- Dienstag, 12.03.24, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd.
- 4,- EUR Abendkasse



Quelle: Pixabay

Den Vortrag LGBTQ+ – Mehr als Gendersprache finden Sie auf Seite 39

Heimatküche – Traditionelle Gerichte für Familienfeste



Festtagsrezepte aus Großmutter's Kochbuch holt man auch heute für große Familienfeste gerne wieder hervor. Die Auswahl ist riesig und bietet viel Selbstgemachtes, wie z.B. Rollbraten mit verschiedenen Füllungen, Schinken im Brotteig, selbst gemachte Nudeln, Kartoffelsalat, um nur einiges zu nennen. Lassen Sie sich überraschen.

30581

Margit Schmidt

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule • Freitag, 08.03.24, 18.00-21.30 Uhr
- 5 UStd. • 36,- EUR incl. Lebensmittelkosten

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, Albóndigas a la jardinera, Gambas al ajillo, Pimientos al Padrón, Chorizo al vino tinto, Champiñones al Jerez. Änderungen vorbehalten, je nach Verfügbarkeit der einzelnen Zutaten.

30583

Sebastian Joosten

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 01.03.24, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 38,- EUR incl. Lebensmittel- und Kopierkosten • Anmeldung bis 27. Februar

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 unter anderem: Ensaladilla Rusa, Huevos rellenos, Gambas a la gabardina, Escalivada, diverse Montaditos. Änderungen vorbehalten, je nach Verfügbarkeit der einzelnen Zutaten. Der Kurs kann unabhängig vom Kurs Tapas 1 besucht werden.

30584

Sebastian Joosten

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 15.03.24, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 38,- EUR incl. Lebensmittel- und Kopierkosten • Anmeldung bis 12. März

Spanische Tapas 3 Lustvolle Qual der Wahl

Tapas III erweitert die kulinarische Vielfalt, die Sie in Tapas 1 und 2 kennenlernen konnten. Zubereitet werden unterschiedliche Tapas und Montaditos, wie z.B. Dátiles con bacon, Huevos

tontos, Pan con tomate y jamón serrano, Sepia o Bacalao en salsa, Arroz a la cubana. Änderungen vorbehalten, je nach Verfügbarkeit der einzelnen Zutaten. 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, 26.04.24, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 35,- EUR
incl. Lebensmittel- und Kopierkosten • Anmeldung bis
23. April

Indische Köstlichkeiten

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 Gemüse-Biryani, Joghurt-Raita, Kichererbsen-Curry, Fladenbrot, das klassische Getränk Mango-Lassi und vieles mehr.

30586

Sayani Roy Saha

7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule •
Freitag, 19.04.24, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 36,- EUR
incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 16. April

Indische Geschmackserlebnisse

Indisches Essen hat den Ruf, kompliziert und schwierig zu sein, aber wenn man erst einmal ein paar Grundlagen verstanden hat, ist es eigentlich ziemlich einfach. Zubereitet werden Zwiebel-Pakoda, Paneer (indischer Käse) gefüllte Paratha (Brot), Hähnchen-Curry, Reis, Mango-Lassi und vieles mehr.

30587

Sayani Roy Saha

7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
• Freitag, 14.06.24, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 41,- EUR
incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 11. Juni

Indische Kocherlebnisse

Entdecken Sie die erstaunliche Welt der großartigen Rezepte und Kocherlebnisse neu. Engagieren, bereichern und entwickeln Sie Ihre indischen Kochkünste mit leckeren Rezepten wie z.B. Reis, Hähnchen-Butter-Masala, Alu Matar ki Sabzi (Kartoffeln mit Erbsen), Linsen-Pakoda, Gewürz-Tee dazu und vieles mehr.

30588

Sayani Roy Saha

7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule •
Freitag, 12.07.24, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 41,- EUR
incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 09. Juli

Winterliche türkische Küche

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 Bulgur-Zucchini-Salat mit Joghurt, Kebap in Backpapier (Orman Kebap), Türkischer Reis mit Suppenudeln, Pacanga Börek, Grieß-Gebäck mit Sirup (Revani).

30589

Sevil Becker

7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule •
Freitag, 23.02.24, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 36,- EUR
incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 20. Februar

Türkische Küche im Frühling

Freuen Sie sich auf Rezepte wie Hähnchenspieß, Pilaw, Börek mit Kartoffeln, Wachtelbohneintopf und überbackenen Milchreis.

30590

Sevil Becker

7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule •
Freitag, 12.04.24, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 36,- EUR
incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 09. April

Sommerliche vegetarische türkische Küche

Freuen Sie sich auf Rezepte wie gefüllte Paprika, Bulgur-Mini-Frikadellen, Salziges Hefengebäck mit Oliven oder Feta, Schakshuka, Walnuss- und Feigen-Bällchen.

30591

Sevil Becker

7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule •
Freitag, 19.07.24, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 36,- EUR
incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 16. Juli

Nähe ist unsere Stärke

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

Mehr als Energie
 **Stadtwerke**
Schwetzingen

VHS-Sprachschule

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachschule finden Sie auf Seite 68

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 mit unseren italienischen Freund:innen zu gewährleisten.
Lehrwerk (Lektüre) wird am ersten Kurstag besprochen.

40991

Andrea Alexandra Carpio

- 6 - 9 Teilnehmer:innen
- Plankstadt, Friedrichschule
- 12 x montags, ab 19.02.24, 19.00-20.30 Uhr • 24 UStd. • 114,- EUR incl. Kopien



20691

Plankstadt, Rathaus, Trausaal • 5 x mittwochs, 21.02., 20.03., 24.04., 22.05. und 19.06.24, jeweils 15.00-16.30 Uhr, Einlass ab 14.30 Uhr • 2 UStd. • Eintritt frei
• ohne Voranmeldung

Senior:innennachmittag in Plankstadt

neu

Genießen Sie bei diesem Nachmittag für Senior:innen gemeinsam Kaffee und Gebäck in gemütlicher Atmosphäre. Erleben Sie unterhaltende Aktivitäten mit verschiedenen Themen wie Spielen, Basteln und Tanzen. Der Eintritt ist kostenfrei.

Genauerer zu den jeweiligen Terminen entnehmen Sie bitte dem Mitteilungsblatt Plankstadt. Teils mit Anmeldung, Ansprechpartnerin: Andrea Konietzny 06202-2006-53, senioren@plankstadt.de.

20696

Plankstadt, Gemeindezentrum
• 4 x mittwochs, 06.03., 10.04., 08.05. und 05.06.24, jeweils 14.30-17.00 Uhr • Eintritt frei

Aktive Senior:innen Plankstadt

Senior:innenkino: Filme von heute und damals

Erleben Sie Kino der besonderen Art mit Filmen von heute und damals. Genießen Sie die Filmreihe „Senior:innenkino“ mit netten Begegnungen und dies kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht notwendig, kommen Sie einfach vorbei.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Frau Andrea Konietzny, Seniorenbüro Plankstadt, Telefon 06202-2006-53 oder per Mail an senioren@plankstadt.de.

Das **Erzählcafé „Was hat mich im Leben zum Staunen gebracht?“** und den Kurs **Die Kunst des achtsamen Älterwerdens** finden Sie auf den Seiten 43 und 25

Die **Vortragsreihe „schon gehört, gut gehört“** finden Sie auf Seite 26



Keine Geschenkidee?...

Gutschein

Ein VHS- *Gutschein* passt immer!

Erhältlich in unserem Anmeldezentrum

Weitere Infos unter 06202 2095-0.



Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

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

A

Achtsamkeit 43
 Acrylmalerei 96
 Adobe Lightroom 91
 Allergien 63
 Älter werden 25
 Ambulante Herzgruppe 63, 64
 Android-Betriebssystem 81, 82
 Angsterkrankungen 64
 Apps 82, 83
 Aquarell 49
 Arabisch 68
 Arbeitsrecht 36
 Architekturfotografie 53
 Arzt-Patienten-Forum 64, 100, 108
 Asterix 17
 Astronauten 17
 Atacamawüste 97
 Atem 57, 58
 Audible 97
 Aufräumen 43
 Augen 63
 Aussprache, gute 83
 Ausstellungen 45
 Autogenes Training 58
 Autorenlesung 46
 Avedon, Richard 21
 Ayurveda 55, 57

B

Baby 40, 41
 Badische Heimat 12
 Beckenboden 22, 100
 Berufsrückkehrerinnen 22
 Betrug 33
 Bewegung 26, 62, 97, 100, 101, 107
 Bewegung im Alter 23
 Bibel 44
 Bildbearbeitung 91
 Bildschirm-Präsentation 90
 Bitcoins 35
 Blaue Stunde 52
 Bregenzer Festspiele 46
 Briefe nach DIN-Norm 88

C

Café, philosophisches 44
 Callas, Maria 22
 Calming Signals 33
 Carl-Theodor 40
 Chakra-Meditation 59
 Chile 97

China 23
 Chinesisch 68
 Coaching 43
 Cochlea-Implantat 26
 Comiczeichnen 16, 98
 Computerschreiben 87
 Computerschreiben für Schüler:innen 18

D

Datenverschlüsselung 87
 Detox-Yoga 57
 Deutsch 19, 69
 Digitaler Nachlass 37
 Digitalfotografie 50, 51, 52, 53, 97
 Drohnen 53
 Duft Qi Gong 59
 Dünen, Oftersheimer 11
 Dysbalance 59

E

eBay 90
 EDV 86
 EDV-Basiswissen 86
 EDV für Frauen 22
 EDV für Senior:innen 30, 97
 Ehevertrag 36
 Einstufungstest Englisch 69
 Einstufungstest Französisch 73
 Einstufungstest Italienisch 75
 Einstufungstest Spanisch 78
 El Salvador 95
 Elsass 11
 Eltern-Kind-Kurs 16, 40, 41, 42, 73
 Elternkurs 41
 Emotional Freedom Technique 63
 Englisch 69, 71, 72, 73, 96
 Englisch Auffrischung 71
 Englisch für den Beruf 72
 Englisch für Senior:innen 27, 28
 Englisch Konversation 71, 72, 73, 96
 Englisch Konversation für Senior:innen 28
 Englisch, Themenkurs Irland 69
 Entspannung 58, 60
 Entspannung für Kinder 18
 Entwicklungsbegleitung 40, 41
 Ernährung 21, 55, 107, 108, 109
 Erzählcafé 43
 Eugen Onegin 24
 Europa 10, 11, 15, 16, 40, 47, 75
 Excel 89
 Exkursionen 11, 12, 21, 95

F

Familie, traditionell 95
 Farb- und Stilberatung 55, 56
 Faszientraining 107
 Ferienkurse für Jugendliche 19 ff
 Ferienkurse für Kinder 13 ff, 18, 19, 94
 Finanzbuchführung 91
 Fitnessgymnastik 62, 100
 Fitnesstraining 22
 Forum pflegende Angehörige 64
 Fotografie 50, 51, 52, 53, 97
 Fotosalon 45
 Fotospaziergang 51
 Französisch 73, 74
 Französisch Auffrischung 74
 Französisch für die Reise 73, 100
 Französisch für Kinder 73
 Französisch für Senior:innen 28, 29, 30
 Frauenforum 21, 22, 95
 Frauenkurse 22, 23
 Freischütz 46
 Friedrich-Ebert-Gedenkstätte Heidelberg 21
 Friedrich, Heinz 11
 Fünf Tiere 61
 Funktionsgymnastik 62, 100, 107, 108

G

Gallier 17
 Ganzkörperkräftigung 62
 Gartenreise 11
 Gedächtnistraining 25, 84
 Geheimnisvoll 45
 Gehen 42
 Geldanlage 34
 Gender 75
 Gendersprache 39
 Geschichte 39, 40
 Gesprächskreis 65
 Gesunde Ernährung 97, 101
 Gesundheit 21, 23, 25, 26, 55 ff, 100, 107, 108
 Gesundheitssport 107
 Gitarre spielen 50
 Glasharmonika 21
 Glück 42
 Griechenland, altes 13
 Grundgesetz, 75 Jahre 39
 Gruß aus der Küche 46
 Guckkasten 14
 Gymnastik 60+ 25, 26

H

Hamlet 24
 Hausverwaltung 34
 Heidelberg 21, 95
 Heimat 105
 Heimatküche 108
 Heimnetzwerk 90
 Herz 95
 Herzsport 63, 64
 Hopper, Edward 24
 Hörgesundheit 26
 Hospiz 65
 Humor 42
 Hunde 33

I

Im Blickpunkt 11
 Immobilienbewertung 34
 Immobilienkauf 34
 Indische Küche 109
 Indonesien 23
 Info-Abend Englischkurse 69
 Info-Abend Französischkurse 73
 Info-Abend Italienischkurse 75
 Info-Abend Spanischkurse 78
 Info-Vormittag EDV 86
 Intelligenz, künstliche 17, 33, 97
 iPad 82, 83
 iPhone 82, 83
 Italien 75
 Italienisch 75, 76, 110
 Italienisch für die Städtepartnerschaft 110
 Italienisch Konversation 76

J

Jakobsweg 21
 Japanisch 76
 Jolberg, Regine 21
 Jugendkunstschule 12 ff, 94, 98, 102, 105
 Junge vhs 12 ff, 16 ff, 73, 94, 102, 105

K

Kapitalanlage 34, 35
 Kaufmännische Lehrgänge 91
 Kaufmännische Praxis 91
 Kieferentspannung 63
 Kinderkochkurs 107
 Kinderkurse 12 ff, 18, 19, 94, 102, 105, 107
 Kindertheater 102
 Kinesiologie 59
 Kneipp, Pfarrer Sebastian 24, 95
 Kochkurse 108, 109

Kochkurse für Kinder 107
 Kohlezeichnung 49
 Komische Oper 24
 Kommunikation 23, 85
 Kommunikation, friedvolle 42
 Kopfrechnen 84
 Kosmetik 18
 Köstlichkeiten 108, 109
 Kräuterwanderung 33, 95
 Kreatives Gestalten für Kinder 12 ff, 18, 94, 102, 105
 Kreativkurse für Jugendliche und Erwachsene 49
 Krieg, Bilder vom 45
 Kroatien 95
 Kroatisch 77
 Kryptowährungen 35
 Kundalini-Meditation 59
 Kunst 22
 Künstliche Intelligenz (KI) 17, 33, 97

L

La Cenerentola 24
 Lach-Yoga 42
 Länderkunde 75
 Latino-Dance 22
 LGBTQ+ 39
 Leben 23
 Lesung 46
 Letzte Hilfe 65
 Literatur 47
 Lorient 24
 LSBTIQ+ 40
 Lyrische Szenen 24

M

Macke-Erdmann, Elisabeth 22
 Makro-Fotografie 53
 Malen für Kinder 14, 16
 Malerei, venezianische 23
 Mangazeichnen 16, 98
 Mathematik Abiturvorbereitung 21
 Mathematik, Grundschule 41, 42
 Mathematik Realschulabschlussprüfung 20
 Meditation 57 ff
 Meerestiere 17
 Meridiane 59
 Merktechniken 23, 84
 Mietrecht 34
 Mittelalter 13
 Modellieren 49
 Moderationstechniken 85
 Museum Blau 14, 15
 Museum Cajeth 21

Muskelentspannung, progressive 59
 Muskeltraining 62
 Mußbach 12
 Mut 23

N

Nachlass, digital 37
 Nähkurs für Schüler:innen 18
 Nast, Thomas 21
 Naturfotografie 52
 Neugriechisch 77
 Niederländisch 77
 Nierenerkrankungen 64
 Noll, Ingrid 46
 Nordirland 95

O

Obelix 17
 Office kompakt 88
 Online-Angebote 8, 17, 19, 33 ff, 39, 57, 60 f, 72, 84, 85, 91
 Ordnung 43
 Ostdeutschland 21, 95
 Osterinsel 97
 Outlook 90

P

Pastell 49
 Patchwork-Familie 36
 Patientenverfügung 37
 PEKIP 40, 41
 Pflanzenbestimmung mit dem Smartphone 98, 104
 Philosophisches Café 44
 Photoshop Elements 91
 Picasso, Pablo 22
 Pilates 62
 Plastik 49
 PME nach Jacobson 59
 Politik 39
 Polnisch 77
 PowerPoint 90
 PowerPoint für Schüler:innen 19
 Prüfungsvorbereitungen 19, 20, 21
 Psychologie 42, 43, 64, 65
 Puccini, Giacomo 46

Q

Qi Gong 59, 61
 Queer 39, 40

R

Realschulprüfung Deutsch 19
 Realschulprüfung Mathematik 19

Rechtsfragen 34, 36, 37
 Reiseberichte 23, 97, 105
 Reiserecht 36
 Resilienz stärken 25, 41
 Rhetorik 23, 84, 85
 Robin Hood 13
 Roboter 17
 Rosenberg, Marshall 42
 Rossini, Gioachino 24
 Rückenfitness 62, 100
 Rückentraining 56, 62
 Russisch 78

S

Sackville-West, Vita 21
 Samenbomben 16
 Scannen von Dokumenten 83
 Scheel, Walter 95
 Scheidung 36
 Schlaf 108
 Schlagfertigkeitstraining 84, 85
 Schloss Mannheim 40
 Schmittbaur, Joseph Aloys 21
 Schöpfung 44
 Schwetzingen Fotosalon 45
 Scratch 19
 Senior:innen 23 ff, 43, 97, 98, 101, 105, 110
 Senior:innenkino 110
 Seniorentreff 105, 110
 Shakespeare, William 24
 Sharifi, Akbar 45
 Singen, Mantras 50
 Skulpturen 96
 Smartphone 81, 83, 97, 98
 Smartphone-Fotografie 53, 97
 Sommer-vhs 86
 Sorgerecht 36
 Spanisch 78, 79, 96, 101
 Spanisch Auffrischung 79
 Spanische Küche 108
 Spanisch für Senior:innen 30
 Spanisch Konversation 79
 Spaziergang, achtsamer 43
 Speckstein 96
 Spiegelreflex-Fotografie 52, 53
 Spiele programmieren 19
 Spotify 97
 Sprachen mit Smartphone 83
 Stempeldruck 15
 Stimmtraining 83, 98
 Straßenkunst 17
 Straßenverkehrsrecht 36

Street-Art 17
 Stress 43
 Stressbewältigung 41, 43, 57, 60, 61
 Studienreisen 46
 Stuhlgymnastik 25
 Styling 55, 56

T

Tabellenkalkulation 89
 Tablet-PC 81, 82, 83
 Tapas 108
 Testamentsgestaltung 37
 Textverarbeitung 88
 Theaterbus 24
 Tiere 33
 Tierrecht 44
 Tolkien, J.R.R. 22
 Toskanareise 46
 Tragödie 24
 Trauer 65
 Traum-Yoga 57
 Tschaikowsky, Peter I. 24
 Türkisch 79
 Türkische Küche 109
 Türkische Vorspeisen 109

U

Ukrainisch 97
 Unterhalt 36

V

Vegetarische Küche 109
 Venedig 47
 Verlagsgeschehen 21
 Vernissagen 45
 vhs.KinderUni 17
 VHS-Treff 23, 24
 Vokabeln 18, 19, 84
 von Weber, Carl Maria 46
 Vorlesen 98
 Vorsorgevollmacht 37
 Vorträge 11, 17, 21 ff, 33 ff, 39 ff, 47, 59, 63 f,
 75, 85, 95 ff, 100 ff
 Vulkane 95

W

Waldbaden 43, 44
 Weimarer Republik 40
 Weinexkursion 12
 Weltall 17
 Werte, westliche 23
 Wildblumen 16

Wildpflanzen 33, 95
Windows 86, 87
Wirbelsäulentraining 62, 100, 107, 108
WLAN 90
Wohnungseigentum 34
Woolf, Virginia 21
Word 88
Wuzhin Daoin 61

Y

Yoga 42, 56, 57, 100

Z

Zahlen, Bedeutung 95
Zahlenmonsterchen 41, 42
Zakes, Atmo 45
Zeichenkurse 49
Zeichnen für Jugendliche 16, 49, 98
Zeichnen für Kinder 14, 16, 98
Zeitalter, goldenes 47
Zufallsbilder 49
Zumba® 50



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 Frühjahr-/Sommersemester 2024

Semesterbeginn: 19.02.2024

Semesterende: 31.08.2024

Monat	Jan.	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September																										
Woche	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Montag	22	29	5	12	19	26	4	11	18	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
Dienstag	23	30	6	13	20	27	5	12	19	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
Mittwoch	24	31	7	14	21	28	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18
Donnerstag	25	1	8	15	22	29	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19
Freitag	26	2	9	16	23	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20
Samstag	27	3	10	17	24	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21

15.07.-24.08.24 Sommer-VHS

Unterrichtsfreie Tage nach der Ferienordnung des Landes Baden-Württemberg

25.03.-06.04.24	Osterferien
28.03.24	Gründonnerstag
20.05.-01.06.24	Pfingstferien
25.07.-07.09.24	Sommerferien

Feiertage

29.03.24	Karfreitag
01.04.24	Ostermontag
01.05.24	Maifeiertag
09.05.24	Christi Himmelfahrt
20.05.24	Pfingstmontag
30.05.24	Fronleichnam

Zusätzliche unterrichtsfreie Tage/ Bewegliche Ferientage

12.02.-17.02.24	Faschingswoche
04.05.24	Spargelsamstag (VHS-Haus geschlossen)
10.05.24	Beweglicher Ferientag nach Christi Himmelfahrt

Anmeldung und Kursbeginn

Frühjahr-/Sommersemester 2024

29.01.24	Anmeldebeginn
19.02.24	Kursbeginn

Vorschau:

Herbst-/Wintersemester (2024/2)

02.09.24	Anmeldebeginn
16.09.24	Kursbeginn

Sommer-VHS

15.07.-24.08.24

Veranstaltungen Stadtmarketing Schwetzingen

21.06.24	Fete de la Musique im ganzen Stadtgebiet (VHS-Haus ab 18 Uhr geschlossen für Kursbetrieb)
27.-29.07.24	Französischer Markt auf den Kleinen Planken

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 höhere 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.



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