

Programm

Herbst/Winter 2025/2026





Jetzt
Hannah hat dir Geld gesendet:
Heute bin ich Gentlegirl!
Ich zahle 😊

Absurd schnell Geld aufs Bankkonto senden.

**Mit Wero in unter
10 Sekunden.**
Jetzt in der App Sparkasse aktivieren.



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Heidelberg

Auf einen Blick

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

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

Mitgliedsgemeinden: Schwetzingen • Brühl • Ketsch • Oftersheim • Plankstadt

Herbst-/Wintersemester 2025/2026

22. September 2025 bis 31. Januar 2026

Wir sind für Sie da:

Montag bis Freitag 9.00 - 12.00 Uhr, Montag 14.00 - 16.30 Uhr, Dienstag und Donnerstag 15.00 - 18.00 Uhr

Anmeldung: ab Montag, 8. September 2025

- **telefonisch:** unter der Nummer 06202 2095-0
- **persönlich:** in der Volkshochschule in Schwetzingen
- **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 sowie die Hausordnungen der Veranstaltungsstätten an.
- Die Kursgebühren können sowohl per Überweisung als auch per Lastschriftinzug nach Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates bezahlt werden. Per Überweisung sollten Sie im Voraus bezahlt werden.
- In den Gebühren sind keine Kosten für Lehrbücher und Unterrichtsmaterialien enthalten, sofern dies nicht ausdrücklich angegeben ist.
- In begründeten Fällen kann eine Gebührenermäßigung gewährt werden. Beantragen Sie diese bitte vor Kursbeginn schriftlich.
- Die unterrichtsfreien Tage finden Sie am Ende des Programms. Während dieser Zeit können Veranstaltungen in Gebäuden öffentlicher Schulen nicht stattfinden.

Bankverbindungen:

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

Vorschau:

Das neue Frühjahr-/Sommerprogramm 2026 erhalten Sie ab dem 26. Januar 2026.

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

Bildnachweis: Titelseite: Upklyak/Free pik; Abteilungsseite „Bildung und Begegnung“: Tafel: Pixabay, Skifahrer: Vural1975/Pixabay, Buchsbaum: Jeanette Schweikert, Laternen: Pixabay, Radfahrer: Maurice Engelen/Pexels, Kunsthalle Mannheim: © HG ESCH, Erste Hilfe: Free pik; Abteilungsseiten „Rat & Tat“, „Gesundheit“, „Digitale Kompetenzen“: Pixabay
Abteilungsseite: „Sprachschule“: VHS, „Kultur – Gestalten“: Cookie-Studio/Free pik und Pixabay

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

Carolin Brunner, M.A.



VHS-Leitung, Abteilungsleitung Gesundheit
und Digitale Kompetenzen | Beruf,
Kooperationen

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

Hermann Ungerer Henríquez



Stellvertr. VHS-Leitung, Abteilungsleitung Politik - Gesellschaft - Umwelt
und Kultur - Gestalten

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

Nathalie Schuppe



Abteilungsleitung Sprachen

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

Carmen Wachter



Direktionsassistentz, Öffentlichkeitsarbeit,
Qualitätsbeauftragte

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

Swetlana Steinhauer



Buchhaltung und Controlling

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

Sarah Flath



Sekretariat Anmeldezentrum,
Social Media

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

Natalia Stepanenko



Sekretariat Anmeldezentrum

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

Yana Rivkind, B.A.



Pädagogische Assistenz
Deutsch als Fremdsprache,
Asyl und Integration

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

Hausmeister-Team



Anh Dung Ta
Jens Wählt

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

Schließdienst



Niko Zigolis, VHS-Gebäude
Uwe Jeckel, Hebel-Gymnasium



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

unser Jahresthema „Future Skills“ begleitet uns in einer Zeit, in der technologische Innovationen, ökologische Herausforderungen und gesellschaftliche Veränderungen unsere Lebens- und Arbeitswelt in rasantem Tempo prägen. Angesichts dieser Entwicklungen ist lebenslanges Lernen heute wichtiger denn je – es umfasst nicht nur fachliche Qualifikationen, sondern auch digitale Kompetenzen, nachhaltiges Handeln sowie überfachliche Fähigkeiten wie Kommunikation, Sozialkompetenz und Problemlösung.

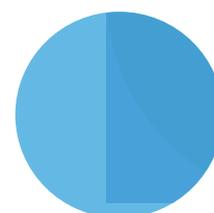
Unter dem Hashtag zukunftsort_vhs: Kompetenzen für morgen

zeigen Volkshochschulen, wie unverzichtbar und erfüllend es sein kann, gemeinsam die Anforderungen der Zukunft anzupacken. Unsere Veranstaltungen für Jung und Alt sollen dabei unterstützen, individuelle Future Skills als Zukunftskompetenzen für nachhaltige und innovative Bildung zu erweitern und sich an den fortwährenden digitalen Wandel der Arbeitswelt anzupassen. Ein besonderes Augenmerk liegt daher in diesem Semester auf der Veranstaltungsreihe „Künstliche Intelligenz im Alltag“ mit den Themen Text-KI, Bildgestaltung mit KI sowie KI-gestützte Musikproduktion. Neu ist auch der Vortrag „Mediengefahren“ in Kooperation mit dem Polizeirevier Schwetzingen, der sich an Eltern und Erziehungsberechtigte richtet und über die Chancen und Risiken von Digitalen Medien aufklärt.

Neben den beruflichen Anforderungen sind auch gesellschaftliche Herausforderungen, wie globale Krisen und die Notwendigkeit demokratischer Kompetenzen entscheidend. Volkshochschulen unterstützen Menschen dabei, sich flexibel an Veränderungen anzupassen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln. Zum Semesterauftakt freuen wir uns, die Krimi-Autorin Ingrid Noll mit ihrem neuesten Roman „Nachteule“ im Kulturzentrum am Sonntag, 14. September begrüßen zu dürfen. Im Oktober folgen neben unserer Gartenreise ins Elsass, eine Exkursion in die Klima-Arena Sinsheim sowie eine Tagesexkursion nach Baden-Baden zur Sonderausstellung „Impressionismus in Deutschland“. Eine Besonderheit ist die Stummfilm-Vorführung „Panzerkreuzer Potemkin“ mit musikalischer Begleitung in Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Schwetzingen. Der Stummfilmklassiker von Sergei Eisenstein aus dem Jahr 1925 verbindet historische Meuterei im Schwarzen Meer mit filmischer Innovation und gilt heute als einer der einflussreichsten Filme zu dieser Thematik.

Unsere Volkshochschule ist Treffpunkt für Menschen, die sich weiterbilden möchten, ein Ort, an dem Wissensdurst gestillt wird, Gemeinschaft wächst und echtes Lernen im Austausch und im Dialog miteinander entsteht. Wir freuen uns auf ein inspirierendes Semester voller Lernmomente, in dem wir gemeinsam die Zukunft gestalten – als Ort, an dem Kompetenzen für morgen entstehen.

Ihre Carolin Brunner und das Team der Volkshochschule



Inhaltsverzeichnis

Unser Tipp: Am schnellsten finden Sie Ihren Kurs über das Stichwortverzeichnis ab Seite 120

Auf einen Blick.....	1	Russisch.....	82
VHS-Teamseite.....	2	Spanisch.....	83
Vorwort.....	3	Tschechisch.....	85
Inhaltsverzeichnis.....	4	Türkisch.....	85
Veranstaltungskalender.....	5	Digitale Kompetenzen – Beruf	86
Online-Angebote.....	8	Kommunikation Medien.....	87
Bildung & Begegnung	10	Softskills.....	91
Future Skills – Zukunfts Kompetenzen.....	10	Künstliche Intelligenz.....	94
Im Blickpunkt.....	11	IT-Grundlagen.....	95
Stadtbibliothek Schwetzingen.....	12	Textverarbeitung.....	97
Jugendkunstschule.....	12	Tabellenkalkulation.....	97
Junge VHS.....	15	Outlook.....	98
Für Frauen.....	20	Internet Homepage.....	98
Aktive Senior:innen.....	23	Bildbearbeitung Multimedia.....	99
Rat & Tat	31	Brühl	101
Verbraucherfragen Mensch – Tier – Natur.....	32	Jugendkunstschule.....	102
Recht Finanzen.....	33	Für Frauen.....	103
Politik – Gesellschaft – Umwelt	36	Kultur-Gestalten.....	104
Politik Bürgerliches Engagement.....	37	VHS-Sprachenschule.....	104
Umweltbildung.....	40	Aktive Senior:innen Brühl/Rohrhof.....	105
Geschichte Zeitgeschichte.....	41	Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park.....	105
Erziehung Familie.....	41	Gemeindebücherei Brühl.....	105
Psychologie.....	43	Ketsch	106
Philosophie Religion.....	45	Junge VHS.....	107
Ausstellungen.....	47	Gesundheit.....	107
Exkursionen.....	47	VHS-Sprachenschule.....	108
Literatur.....	48	Central Kino Ketsch.....	108
Theaterpraxis Kleinkunst.....	48	Aktive Senior:innen Ketsch.....	109
Kultur – Gestalten	50	Gemeindebücherei Ketsch.....	110
Plastisches Textiles Gestalten.....	51	Oftersheim	111
Malen Zeichnen Drucktechnik.....	52	Junge VHS.....	112
Musizieren.....	54	Rat & Tat.....	112
Fotografieren.....	55	Kultur-Gestalten.....	113
Gesundheit	57	Gesundheit.....	113
Essen & Trinken Gesunde Ernährung.....	58	Aktive Senior:innen Oftersheim.....	113
Entspannung Stressbewältigung.....	60	Gemeindebücherei Oftersheim.....	114
Bewegung Fitness.....	64	Plankstadt	115
Prävention Erkrankungen Heilmethoden.....	66	Junge VHS.....	116
VHS-Sprachenschule	70	Gesundheit.....	116
Chinesisch.....	72	VHS-Sprachenschule.....	119
Deutsch.....	73	Aktive Senior:innen Plankstadt.....	119
Englisch.....	75	Stichwortverzeichnis	120
Französisch.....	78	Weitere Informationen	
Italienisch.....	79	Datenschutzbestimmungen.....	123
Japanisch.....	80	Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	124
Neugriechisch.....	81	Terminübersicht Semester.....	Umschlagseite
Polnisch.....	81		

Veranstungskalender

September 2025 bis Februar 2026
 Vorträge, Lesungen, Exkursionen...

Termin	Zeit	Ort	Veranstungsart	Thema	Seite
September					
Mi 10.09.25	14:30	Ketsch	Vortrag	Astrid Lindgren (Seniorentreff)	109
Mi 10.09.25	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Senior:innenkino	119
So 14.09.25	11:00	Schwetzingen	Lesung	Ingrid Noll liest aus ihrem neuesten Roman „Nachteule“	48
Di 16.09.25	10:00	Schwetzingen	Info-Vormittag	EDV	95
Mi 17.09.25	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Englischkurse	75
Mi 17.09.25	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Französischkurse	78
Mi 17.09.25	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Italienischkurse	79
Mi 17.09.25	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Spanischkurse	83
Mi 17.09.25	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	68
Sa 20.09.25	08:15	Sonstige	Tagesexkursion	Gartenreise ins Elsass	47
Mo 22.09.25	18:00	Schwetzingen	Beratungsabend	Digitalsprechstunde	95
Mo 22.09.25	18:50	Schwetzingen	Beratungsabend	Digitalsprechstunde	96
Di 23.09.25	09:30	Brühl	Vortrag	Architektur des 20. Jahrhunderts (FFB)	103
Di 23.09.25	19:00	Schwetzingen	Buchpräsentation	Dialog mit dem Drachen (IKW)	37
Mi 24.09.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Ernst Ludwig Kirchner (FFS)	20
Mi 24.09.25	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Die Perlen der Medici (VHS-Treff)	23
Mi 24.09.25	19:00	Schwetzingen	Filmvorführung	Kein Land für Niemand (IKW)	37
Do 25.09.25	19:00	Schwetzingen	Vortrag	JeremieProjectCongo (IKW)	37
Do 25.09.25	19:00	Ketsch	Filmvorführung	Blauer Himmel, weiße Wolken – zum Weltalzheimertag	108
Fr 26.09.25	10:00	Schwetzingen	Workshop	Kreative Unterwasserwelt (IKW)	13
Fr 26.09.25	15:00	Oftersheim	Ortsbegehung	Oftersheim (Bad. Heimat)	11
Fr 26.09.25	18:00	Schwetzingen	Vernissage	Ausstellung „gesichtslos – Frauen in der Prostitution“	47
Sa 27.09.25	13:45	Schwetzingen	Workshop	Dein Kind im Fokus	42
Di 30.09.25	09:30	Brühl	Vortrag	Saint-Exupérys „Der kleine Prinz“ (FFB)	103
Di 30.09.25	18:30	Schwetzingen	Podiumsrunde	Darmkrebs (KVBW)	67
Di 30.09.25	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Was ist Künstliche Intelligenz eigentlich?	94
Di 30.09.25	18:30	Plankstadt	Vortrag	Medikationsmanagement – Arzneimittel richtig anwenden	117
Oktober					
Mi 01.10.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Nepal – Drei-Pässe-Trecking zum Everest Basislager (FFS)	20
Mi 01.10.25	15:00	Schwetzingen	Führung	Schwetzingen Schlossgarten (VHS-Treff)	23
Mi 01.10.25	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	68
Sa 04.10.25	09:30	Sonstige	Tagesexkursion	Gartenreisen ins Elsass	48
Mo 06.10.25	15:30	Oftersheim	Vortrag	Kutteldaddeldu – heitere Gedichte (Seniorentreff)	113
Mo 06.10.25	16:00	Schwetzingen	Workshop	ChatGPT & Google Gemini	94
Mo 06.10.25	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Hospizwoche: Patient ohne Verfügung	69
Di 07.10.25	09:30	Brühl	Vortrag	US-Präsident Theodore Roosevelt (FFB)	103
Di 07.10.25	18:00	Schwetzingen	Englischer Vortrag	Drei Männer – Eine Botschaft	76
Mi 08.10.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Thomas Mann und die Musik (FFS)	20
Mi 08.10.25	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Malerinnen und Maler um den blauen Reiter (VHS-Treff)	23
Mi 08.10.25	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Senior:innenkino	119
Mi 08.10.25	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Hospizwoche: Fragen des Lebens und Abschieds	69
Mi 08.10.25	18:00	Ketsch	Podiumsrunde	Osteoporose (KVBW)	108
Do 09.10.25	17:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Sich leichter verständigen, sich besser verstehen	43
Do 09.10.25	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Asylrecht – jeder redet darüber, doch was ist das überhaupt	34
Fr 10.10.25	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Hospizwoche: Was gibt uns Hoffnung	69
So 12.10.25	14:00	Schwetzingen	Exkursion	Wildpflanzen Spaziergang im Herbst	32
Mo 13.10.25	16:00	Schwetzingen	Workshop	Kunst aus der Maschine – Kreative Bilder mit KI gestalten	94
Di 14.10.25	09:30	Brühl	Vortrag	Grundwissen – Judentum, Christentum, Islam (FFB)	103
Di 14.10.25	14:30	Brühl	Vortrag	Alt werden und jung bleiben (Seniorentreff)	105
Mi 15.10.25	09:30	Sonstige	Führung	Kunsthalle Mannheim (FFS)	20
Mi 15.10.25	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Die Anfänge der Digitalisierung bis zur Cyber-Crime (VHS-Treff)	24

Termin	Zeit	Ort	Veranstaltungsart	Thema	Seite	
Mi	15.10.25	19:00	Schwetzingen	Podiumsrunde	Schilddrüse (KVBW)	67
Do	16.10.25	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Grüne Dächer, Fassaden und Höfe für Schwetzingen	41
Do	16.10.25	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Die entscheidenden Faktoren an den Kapitalmärkten	33
Fr	17.10.25	14:00	Schwetzingen	Vortrag	Seriöse Gesundheitsinformationen finden	68
Fr	17.10.25	15:00	Schwetzingen	Exkursion	Waldbaden – Den Herbst mit allen Sinnen genießen	66
Fr	17.10.25	16:00	Schwetzingen	Workshop	Grenzen fühlen und verstehen	45
Fr	17.10.25	17:15	Schwetzingen	Workshop	Offene Kamera	56
Sa	18.10.25	09:00	Schwetzingen	Praxisseminar	Erste Hilfe am Kleinkind	42
Sa	18.10.25	09:30	Schwetzingen	Workshop	Menschen mit Demenz verstehen lernen	67
Di	21.10.25	09:30	Sonstige	Exkursion	Museumsschiff Mannheim (FFB)	103
Di	21.10.25	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Feuerwehr Schwetzingen	32
Di	21.10.25	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Prostitution – mit Geld kaschierte Gewalt – „gesichtslos“	37
Mi	22.10.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Olympe de Gouges (FFS)	21
Mi	22.10.25	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Prismatische Magie (VHS-Treff)	24
Mi	22.10.25	17:30	Oftersheim	Podiumsrunde	Schlaganfall (KVBW)	113
Mi	22.10.25	18:30	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Rauchstopp – Wie der Ausstieg gelingen kann	68
Do	23.10.25	15:00	Brühl	Vortrag mit Übungen	Sicherer Umgang mit Rollstühlen im Alltag	105
Do	23.10.25	16:00	Schwetzingen	Workshop	Lernen vom Land der Hundertjährigen – Japan	80
Do	23.10.25	18:00	Schwetzingen	Phil. Café	Thomas von Aquin und Bonaventura	45
Fr	24.10.25	19:00	Schwetzingen	Stummfilm	Panzerkreuzer Potemkin	41
Sa	25.10.25	09:00	Sonstige	Tagesexkursion	Exkursion in die KLIMA ARENA mit Führung	47
Sa	25.10.25	09:45	Sonstige	Tagesexkursion	Baden-Baden	48
Di	28.10.25	09:00	Schwetzingen	Praxisseminar	Erst-Hilfe-Kurs für Kinder im Grundschulalter	16
Di	28.10.25	09:30	Brühl	Gesprächskreis	Einsamkeit – die Herausforderung unserer Zeit (FFB)	103
Di	28.10.25	19:00	Schwetzingen	Vortrag	100 Jahre Konferenz Locarno (Bad. Heimat)	11
Fr	31.10.25	09:00	Schwetzingen	Praxisseminar	Erste-Hilfe-Kurs für Jugendliche (auch für den Führerschein)	20

November

Mo	03.11.25	15:30	Oftersheim	Vortrag	Alt werden und jung bleiben (Seniorentreff)	113
Mo	03.11.25	16:00	Schwetzingen	Workshop	KI in der Musikproduktion	94
Mo	03.11.25	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Das System Prostitution "gesichtslos"	38
Di	04.11.25	09:30	Brühl	Vortrag	Konfuzius – chinesischer Philosoph und seine Lehren (FFB)	103
Di	04.11.25	15:30	Schwetzingen	Info-Tag	Die Vielfalt der Sterne	51
Di	04.11.25	18:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Klopfe Dich frei	66
Mi	05.11.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Kunst der 20er Jahre (FFS)	21
Mi	05.11.25	14:00	Sonstige	Exkursion	Leihamt Mannheim (VHS-Treff)	24
Mi	05.11.25	19:00	Schwetzingen	Vortrag	TRUE CRIME – Mafia – Teil 1	38
Mi	05.11.25	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	68
Do	06.11.25	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Longevity	44
Sa	08.11.25	09:30	Schwetzingen	Workshop	Babygeleitete Beikost	58
Sa	08.11.25	10:00	Schwetzingen	Workshop	Der Clown ist ein Tier, ein Kind, ein Träumer...	49
Sa	08.11.25	10:00	Schwetzingen	Vortrag	Intervallfasten	68
Mo	10.11.25	18:00	Schwetzingen	Workshop	vhs goes green: Regionale vegetarische Ernährung	59
Mo	10.11.25	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Zielgerichtet kommunizieren	93
Di	11.11.25	09:30	Brühl	Vortrag	Kanadas Westen (FFB)	103
Mi	12.11.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Max Herrmann-Neiße (FFS)	21
Mi	12.11.25	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Wer hilft uns, miteinander in Frieden zu leben (VHS-Treff)	24
Mi	12.11.25	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Senior:innenkino	119
Mi	12.11.25	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Gesunde vegetarische Ernährung in den Wintermonaten	59
Do	13.11.25	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Die Goldene Bulle (Bad. Heimat)	11
Do	13.11.25	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung	34
Fr	14.11.25	15:00	Schwetzingen	Workshop	Internetführerschein – Sicher im digitalen Raum unterwegs	16
Fr	14.11.25	17:15	Schwetzingen	Workshop	Offene Kamera	56
Di	18.11.25	09:30	Brühl	Vortrag	Alt werden und jung bleiben (FFB)	103
Di	18.11.25	14:30	Brühl	Vortrag	Die acht Frauen des Großvaters (Seniorentreff)	105
Di	18.11.25	18:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Kieferentspannung	66
Mi	19.11.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Frauen in der Mafia (FFS)	21
Mi	19.11.25	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Alfred Delp, Jesuit und Widerstandskämpfer (VHS-Treff)	24
Mi	19.11.25	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Mediengefahren	91
Mi	19.11.25	19:30	Schwetzingen	Vortrag	TRUE CRIME – Mafia – Teil 2	38
Mi	19.11.25	19:30	Ketsch	Filmvorführung	16. Europäisches Filmfestival der Generationen	109

Termin	Zeit	Ort	Veranstaltungsart	Thema	Seite
Do 20.11.25	17:00	Schwetzingen	Vernissage	Ausstellung „unsichtbar“	47
Do 20.11.25	18:00	Schwetzingen	Phil. Café	Die Liebe zum Anderen bei Levinas und Laotse	45
Fr 21.11.25	14:00	Schwetzingen	Workshop	Demokratie leben – Workshop auf Basis der Theorie U	38
Sa 22.11.25	13:00	Schwetzingen	Workshop	Grundkurs für Handspinnerei	52
Di 25.11.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Literarische Salons (FFB)	103
Di 25.11.25	17:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Sich leichter verständigen, sich besser verstehen	43
Mi 26.11.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Die äußeren Hebriden – Inseln am Rande der Welt (FFS)	21
Mi 26.11.25	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Impressionen vom Jakobsweg (VHS-Treff)	24
Mi 26.11.25	19:30	Ketsch	Filmvorführung	16. Europäisches Filmfestival der Generationen	109
Do 27.11.25	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Internet-Probleme I: Homepagehaftung	35
Do 27.11.25	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Gesichter des linken Antisemitismus „Unsichtbar“	39
Sa 29.11.25	15:00	Schwetzingen	Literatur-Nachmittag	Polnische Gedichte und Texte	81
Sa 29.11.25	16:45	Ketsch	Filmvorführung	16. Europäisches Filmfestival der Generationen	109

Dezember

Mo 01.12.25	18:00	Schwetzingen	Beratungsabend	Digitalsprechstunde	96
Mo 01.12.25	18:50	Schwetzingen	Beratungsabend	Digitalsprechstunde	96
Mi 03.12.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Reise durch das Sonnensystem (FFS)	21
Mi 03.12.25	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Von Iran bis Persien per Pedale (VHS-Treff)	24
Mi 03.12.25	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	68
Di 09.12.25	17:00	Schwetzingen	Workshop	Gewaltfreie Kommunikation im Familienalltag	42
Mi 10.12.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Grazia Deledden (FFS)	21
Mi 10.12.25	15:00	Schwetzingen	Jahresausklang	Besinnliche Adventszeit (VHS-Treff)	24
Mi 10.12.25	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Senior:innenkino	119
Do 11.12.25	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Zerrbilder vom „Juden“ als Welterklärung	39
Fr 12.12.25	17:15	Schwetzingen	Workshop	Offene Kamera	56
Sa 13.12.25	10:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Traumhaft schlafen – Ihre Strategien für erholsame Nächte	68
Do 18.12.25	18:00	Schwetzingen	Phil. Café	Judit und ihre friedensethische Mission	46

Januar

Mi 07.01.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Blau – Kulturgeschichte einer Farbe (FFS)	21
Mi 07.01.26	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	68
Sa 10.01.26	09:30	Schwetzingen	Seminar	Wohnungseigentum und Hausverwaltung	33
Mo 12.01.26	16:30	Schwetzingen	Beratungsabend	Digitalsprechstunde	96
Mo 12.01.26	17:20	Schwetzingen	Beratungsabend	Digitalsprechstunde	96
Mi 14.01.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Elisabeth von Thadden (FFS)	21
Do 15.01.26	19:00	Schwetzingen	Filmvorführung	Masel Tov Cocktail	39
Sa 17.01.26	09:30	Schwetzingen	Workshop	Picky Eater	59
Sa 17.01.26	10:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Selbstfürsorge im Beruf	44
Sa 17.01.26	14:00	Schwetzingen	Seminar	Meditation	63
Mo 19.01.26	17:00	Schwetzingen	Eltern-Kind-Kurs	Zahlandia – Spielend Mathe üben	43
Mi 21.01.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Land auf der Seidenstraße – Turkmenistan (FFS)	21
Do 22.01.26	18:00	Schwetzingen	Phil. Café	Queer-Theory	46
Fr 23.01.26	17:15	Schwetzingen	Workshop	Offene Kamera	56
Sa 24.01.26	10:00	Sonstige	Outdoorkurs	Langlaufkurs klassisch für Einsteiger:innen	18
Sa 24.01.26	10:00	Sonstige	Outdoorkurs	Geführte Schneeschuhwanderung	18
Sa 24.01.26	10:30	Sonstige	Outdoorkurs	Skikurs für Einsteiger:innen	18
Sa 24.01.26	10:30	Sonstige	Outdoorkurs	Snowboardkurs für Einsteiger:innen	18
Sa 24.01.26	13:00	Schwetzingen	Workshop	Die Kraft der persönlichen Geschichte	92
So 25.01.26	10:00	Sonstige	Outdoorkurs	Langlauf-Skatingkurs für Einsteiger:innen	18
Di 27.01.26	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Gesichter der Judenfeindschaft – früher „unsichtbar“	39
Di 27.01.26	19:00	Plankstadt	Vortrag	Brustgesundheit und Brustkrebs (KVBW)	117
Mi 28.01.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Sumatra, Java, Bali (FFS)	21
Fr 30.01.26	18:00	Schwetzingen	Workshop	Alte Dias und Negative neu entdecken	56

Februar

Mi 04.02.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Politik in Frankreich (FFS)	21
Mi 04.02.26	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	68

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

Online-Angebote auf einen Blick

Termin	Zeit	Veranst.-Art	Thema	Seite	
So	14.09.25	11:00	Vortrag	vhs.KinderUni: Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen?	15
Sa	20.09.25	09:15	Sprachkurs	Englisch – Business English – B2.2	77
Mo	22.09.25	18:30	Sprachkurs	Spanisch am Abend – A1.2	83
Mi	24.09.25	18:00	Vortrag	Datenschutz und -sicherheit im digitalisierten Gesundheitswesen	32
Mo	29.09.25	18:00	Vortrag	Das große Wegwerfen – Zahlen, Ursachen, Lösungen	58
Di	30.09.25	18:00	Vortrag	KI Prompting	95
Do	02.10.25	18:30	Seminar	Yin Yoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit	62
Mi	08.10.25	18:00	Vortrag	Klima und Mensch	40
Do	09.10.25	18:00	Vortrag	Sichere Quellen, starke Demokratie – Recherche als Beruf(ung)	88
Do	09.10.25	19:00	Seminar	Superhirn – Kopfrechnen	92
So	12.10.25	11:00	Vortrag	vhs.KinderUni: Warum fallen Steine aus dem Weltraum auf die Erde?	15
Mo	13.10.25	18:00	Vortrag	Konsumkultur im Wandel – Wie Essgewohnheiten unsere Zukunft prägen	58
Di	14.10.25	16:00	Seminar	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	20
Di	21.10.25	09:00	Seminar	Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft	92
Mi	22.10.25	18:30	Vortrag	Mit Ihrem Hund ins Büro? Das müssen Sie wissen!	33
Do	23.10.25	18:00	Vortrag	Deepfake und Desinformation	88
Sa	25.10.25	09:00	Seminar	Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis	92
Sa	25.10.25	10:00	Seminar	Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz	94
Sa	25.10.25	13:00	Seminar	Storytelling: die Kunst des nachhaltigen Überzeugens	92
Mo	27.10.25	18:30	Kompaktseminar	Richtig investieren in Aktien und ETFs	34
Mi	29.10.25	19:00	Vortrag	Mein eigener Youtube-Kanal	98
Do	30.10.25	18:00	Vortrag	Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt	33
Di	04.11.25	18:00	Vortrag	Klima und Gesundheit	40
Di	04.11.25	18:30	Seminar	Finanzbuchführung 1	100
Di	04.11.25	18:30	Seminar	Finanzbuchführung 2	100
Di	04.11.25	18:30	Seminar	Finanzbuchführung mit DATEV	100
Di	04.11.25	18:30	Seminar	Einnahmen-Überschussrechnung	100
Di	04.11.25	18:30	Seminar	Kosten- und Leistungsrechnung	100
Di	04.11.25	18:30	Seminar	Lohn und Gehalt mit DATEV	100
Do	06.11.25	18:00	Onlinevortrag	ARD – Retro zurück in die Zukunft	88
So	09.11.25	11:00	Vortrag	vhs.KinderUni: Warum gibt es Betrug, Mord und Täuschung bei Tieren?	15
Mi	12.11.25	18:30	Seminar	Die Kraft des Schweigens – Wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen	93
Do	13.11.25	16:00	Seminar	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	20
Mo	17.11.25	18:00	Vortrag	Rest(e)los glücklich – Kreativ kochen und nachhaltig genießen	58
Mo	17.11.25	18:30	Kompaktseminar	Kryptowährungen – Bitcoin und seine Alternativen	34
Di	18.11.25	17:30	Seminar	Einführung in Canva	99
Do	20.11.25	18:00	Onlinevortrag	Desinformation als Gefahr für die Demokratie	89
Sa	22.11.25	10:00	Seminar	Graphic Novels – grafische Romane entdecken	49
Mi	26.11.25	18:00	Vortrag	Digitale Gesundheitskompetenz: Wie finde ich vertrauenswürdige Informationen	33
Sa	29.11.25	09:00	Seminar	Selbstmarketing für Frauen – Zeigen Sie, was in Ihnen steckt	23
Mi	03.12.25	18:00	Vortrag	Klima und Digitalisierung	40
Mi	03.12.25	18:30	Seminar	Nebenberuflich selbstständig: Grundlagen, Strategien und Praxiswissen	93
Do	04.12.25	18:00	Onlinevortrag	Newsroom – So arbeitet eine Nachrichtenredaktion	89
So	07.12.25	11:00	Vortrag	vhs.KinderUni: Warum essen wir so viel Zucker, ohne es zu wissen?	16
Mo	08.12.25	18:30	Workshop	KI im Ehrenamt: Entlastung durch digitale Helfer	95
Mo	15.12.25	18:00	Vortrag	Gut geplant ist halb gekocht – Vorrat clever nutzen	58
Do	18.12.25	18:00	Onlinevortrag	Pressefreiheit – Ein Grundrecht wird bedroht	89
So	04.01.26	11:00	Vortrag	vhs.KinderUni: Warum werden wir gemobbt?	16
Do	08.01.26	18:00	Seminar	Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau	89
Mo	12.01.26	18:30	Seminar	KI, Datenschutz & Compliance: EU-Gesetz zur Künstlichen Intelligenz	95
Mo	19.01.26	18:30	Seminar	PowerRhetorik für Frauen	23
Mi	21.01.26	10:00	Vortrag	KI Prompting	95
Do	22.01.26	18:00	Onlinevortrag	Erinnerungskultur: Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung	89
Di	27.01.26	18:00	Vortrag	Klima und Konsum	40

Folgende Piktogramme werden im Programmheft verwendet:



= Bildung Nachhaltige Entwicklung



= Hybridkurs



= Bildungszeit



= Onlinekurs

Bildung & Begegnung



Bildung ist nicht Wissen, sondern Interesse am Wissen.

Hans Margolius, 20. Jhd, Schriftsteller und Philosoph

Future Skills – Zukunftskompetenzen

Longevity

Welche Weichen können wir in der Mitte des Lebens stellen, um länger glücklich und gesund zu leben?

Vortrag

10634

Carolin Grund

- 6 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 06.11.25, 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 03. November
- Siehe auch Seite 44

Selbstfürsorge im Beruf – Man muss gut zu sich sein, so lange man sich hat Mehr Resilienz dank Selbstfürsorge

10644

Wiebke Fuhge, Heilpraktikerin für Psychotherapie

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 17.01.26, 10.00-12.15 Uhr • 20,- EUR
- Anmeldung bis 14. Januar
- Siehe auch Seite 44

Trägt Ihr Haus schon Grün? Grüne Dächer, Fassaden und Höfe für Schwetzingen

Praxisnahe Einblicke in die Möglichkeiten der Gebäudebegrünung

Vortrag in Kooperation mit dem Bundesverband GebäudeGrün e.V. (BuGG) und dem Büro für Klimaschutz Schwetzingen

10048

Stefan Zeller

- 1 - 40 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 16.10.25, 18.00-19.30 Uhr
- Eintritt frei • Anmeldung per E-Mail an klimaschutz@schwetzingen.de
- Anmeldung bis 15. Oktober
- Siehe auch Seite 41

Seriöse Gesundheitsinformationen finden Fachwissen stärkt Ihre Gesundheit

30328

Maren Carle

- 10 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 17.10.25, 14.00-15.30 Uhr • 8,- EUR Tageskasse
- Anmeldung bis 14. Oktober
- Siehe auch Seite 68

Veranstaltungen zum Thema **Künstliche Intelligenz** finden Sie in unserer neuen Rubrik ab Seite 94

Chinesisch Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen ohne und mit geringen Vorkenntnissen
40221

Pang Li

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 23.09.25, 19.15-20.45 Uhr
- 105,- EUR • Siehe auch Seite 72

Online-Kurs: Business English Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen

40635

Greg Ballinger

- 5 - 9 Teilnehmer:innen
- Online, Zoom • 12 x samstags, ab 20.09.25, 9.15-11.15 Uhr (incl. 15 Min. Pause)
- 140,- EUR
- Siehe auch Seite 77



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

Ortsbegehung Oftersheim mit Bürgermeister Pascal Seidel

Bürgermeister Pascal Seidel, seit November 2022 im Amt, stellt an ausgewählten Stationen die neuere Entwicklung der Gemeinde vor und erläutert zukünftige Projekte.

Die Wegstrecke verläuft von der Kurpfalzhalle zum Rettungszentrum und dann zur Mannheimer Straße 61, weiter zum Dietzengässel, von dort über die Franz-Schubert-Straße zur Mozartstraße (Neubau des Kindergartens sowie Sanierungsgebiet II).

Zum Abschluss lädt der Rathauschef gemeinsam mit den Vertreter:innen der Badischen Heimat zu einem Umtrunk mit Brezeln in die Mannheimer Straße 61 ein. Die Bevölkerung ist herzlich eingeladen.

10110

Pascal Seidel

- 10 - 30 Teilnehmer:innen • Oftersheim •
- Freitag, 26.09.25, 15.00-17.30 Uhr • Eintritt frei • Treffpunkt: 15 Uhr Parkplatz Kurpfalzhalle
- Keine Anmeldung erforderlich.

Triumph der Diplomatie oder Illusion des Friedens 100 Jahre Konferenz von Locarno

Vortrag

Vom 5. bis zum 16. Oktober 1925 fand in der schweizerischen Stadt Locarno am Lago Maggiore eine internationale Friedenskonferenz statt, auf der Delegationen aus Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Italien, Belgien, Polen und der Tsche-

choslowakei vertreten waren. Das Ergebnis waren die Verträge von Locarno, in denen Deutschland seine Westgrenze anerkannte, während es sich eine friedliche Revision seiner Ostgrenzen offen hielt. Durch diesen Schritt der Verständigung konnte Deutschland 1926 Mitglied des Völkerbunds und ständiges Mitglied im Völkerbundsrat werden. Der sprichwörtliche Geist von Locarno hielt jedoch nicht lange, sondern wurde ab 1933 in Deutschland zu den Akten gelegt. Wie lief diese Konferenz vor 100 Jahren ab? Wer waren die Protagonisten? Was waren die Gründe für das letztendliche Scheitern?

10111

Prof. Dr. Bernd Braun

- 10 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 28.10.25, 19.00-20.30 Uhr • 8,- EUR
- Anmeldung bis 23. Oktober



Die Goldene Bulle und ein besonderer Kriminalfall der Carl-Theodor-Zeit

Der Vortrag beleuchtet den lange unbekanntes Diebstahl des Goldsiegels des pfälzischen Exemplars der Goldenen Bulle aus dem Mannheimer Schlossarchiv im Jahre 1774.

Der Referent zeigt, dass die bisherige Annahme, das gestohlene Siegel sei bald danach unversehrt wieder zurückgekehrt, nicht mehr haltbar ist. Vielmehr wird anhand geheimer Ermittlungsakten deutlich, dass

der kurpfälzische Medailleur und Münzmeister Anton Schäffer im Spezialauftrag des Kurfürsten Carl

Theodor eine täuschend echte Replik der Goldbulle anfertigte. Diese Nachbildung wurde dann in der Folge genutzt, um den Diebstahl (erfolgreich bis heute) zu vertuschen. Das Originalsiegel hingegen ist seitdem nie wieder aufgetaucht.

Durch einen Vergleich aller zwischen 1355 und 1378 ausgefertigten Goldbullen Kaiser Karls IV., basierend auf hochauflösenden Digitalfotos, konnte der Referent erstmals in seinem Buch nachweisen, dass das heute im Bayerischen Hauptstaatsarchiv in München aufbewahrte Siegel eindeutig eine Nachbildung des 18. Jahrhunderts ist.



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 →



10112

Dr. Jörg Kreuz

10 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- Donnerstag, 13.11.25, 18.30-20.00 Uhr • 8,- EUR
- Anmeldung bis 10. November

Vorschau 2026:

Veranstaltungen zum 200. Todestag von Johann Peter Hebel

- Exkursion in die Gemeinde Hausen im Wiesental
- Symposium „Johann Peter Hebel – Prälat, Dichter, Mensch“
- Hebeltrunk „Gedenken zum 200. Todestag von Johann Peter Hebel“

Gartenreisen ins Elsass, eine Exkursion in die Klimaarena nach Sinsheim und nach Baden-Baden finden Sie auf Seite 47 und Seite 48

Stadtbibliothek Schwetzingen

Gemeinschaftsveranstaltungen mit der Stadtbibliothek Schwetzingen, Kronenstraße, Telefon 06202 87271
E-Mail: stadtbibliothek@schwetzingen.de

Künstlerisches und freies Gestalten

Laternen basteln

Kreativnachmittag

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren

20005

Jennifer Bayer

5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Stadtbibliothek

- Mittwoch, 05.11.25, 16.00-16.45 Uhr
- 2,50 EUR incl. Materialkosten
- Anmeldung ab Mittwoch, 22.10.25 in der Stadtbibliothek

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

20006

Jennifer Bayer

5 - 12 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, Stadtbibliothek
- Mittwoch, 05.11.25, 17.00-18.00 Uhr
- 3,50 EUR incl. Materialkosten
- Anmeldung ab Mittwoch, 22.10.25 in der Stadtbibliothek



Jugendkunstschule

Für Kindergarten- und Vorschulkinder

Laternen basteln für den Martinsumzug
Basteln für Papas und ihre Kinder von 3 bis 6 Jahren

neu

An diesem Samstagvormittag basteln Kinder mit ihren Vätern, Opas oder Onkeln Laternen für den Martinsumzug. Es werden verschiedene Ideen und Modelle vorgestellt, um mit alltäglichen Materialien Schönes entstehen zu lassen.

Ein Laternenstab mit elektrischem Licht (alternativ Kerze) muss selbst besorgt werden.

20605

Nathalie Schuppe

3 - 5 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- Samstag, 25.10.25, 10.00-11.30 Uhr • 12,- EUR incl. Materialkosten (ohne Laternenstab) für einen Erwachsenen und ein Kind. Jedes weitere Kind zzgl. 3,- EUR Materialkosten.
- Anmeldung bis 20. Oktober

Für Grundschul Kinder

Schmuckdesignerin für 1 Tag

Für Mädchen ab 8 Jahren

neu

Ihr seid heute eure eigene Schmuckdesignerin und gestaltet Armbänder, Schlüsselanhänger, Ketten und Ohringe (nickelfrei). Es gibt eine sehr große Auswahl an Pailletten, Glasperlen, Muranoglasperlen, Stiftperlen, Quetschperlen, Langstiftperlen, Charms und vieles mehr.

20012

Nadine Münch

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- Samstag, 18.10.25, 10.00-13.00 Uhr • 25,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 22,- EUR incl. Materialkosten
- Anmeldung bis 14. Oktober

Last Minute
Weihnachts-
geschenke selbst
gemacht –
Seife und Co.

neu

Für Kinder von
7 bis 11 Jahren

Weihnachten steht schon vor der Tür und ihr habt noch kein Geschenk?

Hier könnt ihr Seifen und Badekugeln herstellen und weihnachtlich mit Glitzer und Glimmer verpacken.

20013

Nadine Münch

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen,

Volkshochschule • Samstag, 20.12.25, 10.00-13.00 Uhr • 26,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 23,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 16. Dezember

Zu Gast bei Tutanchamun Für Kinder von 6 bis 10 Jahren in den Herbstferien



Im Alten Ägypten herrschte einst der Pharao Tutanchamun, der viele Schätze besaß, die man heute noch im Museum anschauen kann, wie z. B. Spielsachen, Möbel und Kleidung, die viel über sein Leben erzählen. In diesem Kurs könnt ihr eine Reise in das Alte Ägypten und in die Welt von Tutanchamun machen und viel Neues und Spannendes entdecken. Wie haben die alten Ägypter gekocht und was für Geschichten kannten sie? Hatten die Kinder auch Ferien und welche Spiele mochten sie?

20602

Diana Liesegang, M.A.

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Dienstag, 28.10.25, 10.00-11.30 Uhr • 14,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 23. Oktober

Winterlich-weihnachtliche Geschenkverpackungen Basteln für Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahren

neu

Mit winterlichen und weihnachtlichen Motiven stellen Kinder und ihre Eltern, Paten, Großeltern gemeinsam verschiedene Geschenkverpackungen her. Zunächst werden aus Moosgummiplattchen die gewünschten Formen ausgeschnitten und damit anschließend große Papierbögen bedruckt. Nach dem Trocknen können daraus ganz einfach z. B. Tüten, Schachteln oder Umschläge gefaltet werden.

20606

Nathalie Schuppe

Petra Disch

5 - 9 Teilnehmer:innen
• Schwetzingen, Volkshochschule
• Freitag, 05.12.25, 15.00-17.15 Uhr
• 19,- EUR incl. Materialkosten für einen Erwachsenen und ein Kind. Jedes weitere Kind zzgl. 3,- EUR Materialkosten. • Anmeldung bis 02. Dezember

Kreative Unterwasserwelt Gemeinsam malen für Kinder von 7 bis 12 Jahren



Der Workshop in Kooperation mit dem Xylon-Museum & Werkstätten im Rahmen der Interkulturellen Woche ist eine spannende Gelegenheit für Kinder aller Kulturen, ihre Kreativität auszuleben und gemeinsam ein großes Kunstwerk zu gestalten. Die Räume des Xylon-Museums bieten eine bunte und inspirierende Umgebung, in der die Kinder in Teamarbeit eine faszinierende Unterwasserwelt erschaffen können. Zu Beginn stimmt die Märchenerzählerin Oktavia Planeth die Kinder

mit Märchen aus aller Welt zum Thema Wasserwelten ein. Anschließend bemalen alle Kinder gemeinsam eine Wand mit bunten Meeresbewohnern, Korallen und anderen Meeresmotiven.

20607

Soroor Ashouri Fard

Oktavia Planeth

6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Xylon-Museum und Werkstätten, Kronenstr. 17 • Freitag, 26.09.25, 10.00-14.00 Uhr • 27,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 24,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 23. September

Halloween – Hexenwerk & Bastelspaß

neu



Für Kinder von 7 bis 12 Jahren
in den Herbstferien

Workshop in Kooperation mit dem Xylon Museum
Lust auf Grusel, Glitzer und Kreativität? In unserem Halloween-Bastelkurs gestalten die Kinder gemeinsam fantasievolle Masken, unheimliche Deko und andere schaurig-schöne Bastelideen – perfekt für kleine Hexen, Geister und Monster! Alle Materialien werden gestellt, du brauchst nur gute Laune und Spaß am Basteln!

20608

Soroor Ashouri Fard

6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Xylon-Museum und Werkstätten, Kronenstr. 17 • Donnerstag, 30.10. und Freitag, 31.10.25, jeweils 11.00-14.00 Uhr • 43,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 33,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 27. Oktober

Zeichnen

Für Kinder ab 7 Jahren

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

20703

Christian Schura

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 4 x donnerstags, 27.11., 18.12., 15.01.26 und 05.02.26, jeweils 16.30-18.30 Uhr • 54,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 44,- EUR • Anmeldung bis 24. November

Den Eltern-Kind-Kurs – Spielend Mathe üben finden Sie unter **Erziehung/Familie**, Seite 43

Fliegendes Blau

Für Kinder von 6 bis 7 Jahren

neu

Sind dir schon einmal Vögel aufgefallen, die blaue Federn haben? Im Vogelraum des Museums betrachten wir einige von ihnen genauer. Danach bastelst du einen Fantasievogel aus

Papier, den man an einem durchsichtigen Faden aufhängen kann.

20811

Elisabeth Voigtländer

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 20.09.25, 11.00-12.30 Uhr • 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung: museumbrau@posteo.de (bitte mit Angabe der Mobilnummer und dem Namen des Kindes)

20812

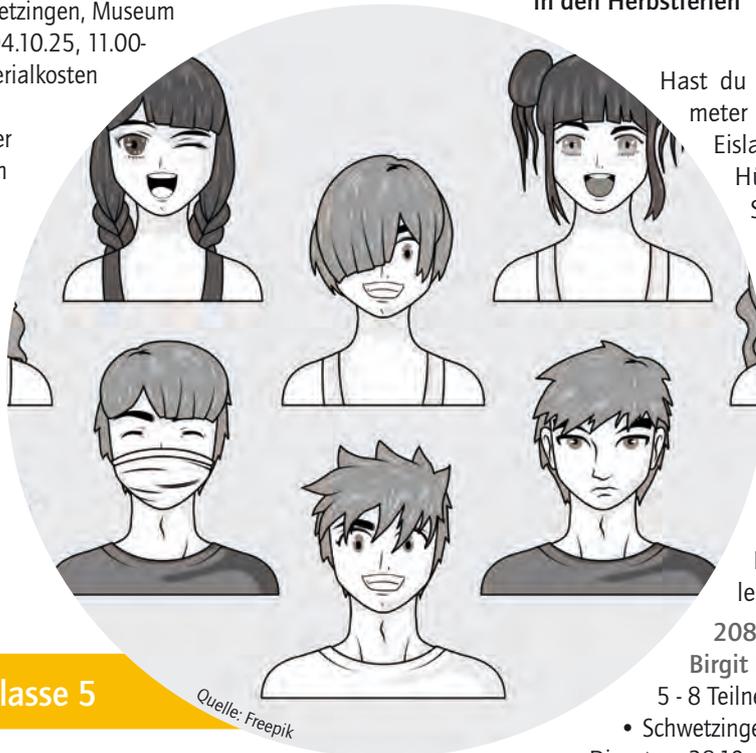
Elisabeth Voigtländer

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 04.10.25, 11.00-12.30 Uhr • 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung: museumbrau@posteo.de (bitte mit Angabe der Mobilnummer und dem Namen des Kindes)

20813

Elisabeth Voigtländer

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 11.10.25, 11.00-12.30 Uhr • 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung: museumbrau@posteo.de (bitte mit Angabe der Mobilnummer und dem Namen des Kindes)



Fröhliche Kinder aus Pappmaché

Für Schüler:innen ab 10 Jahren
in den Herbstferien



Hast du schon einmal einen Elf-meter geschossen? Oder beim Eislaufen Pirouetten gedreht? Hüpfst du gerne mit dem Seil? Macht es dir Spaß, unterm bunten Regenschirm zu flanieren und mit dem Hund spazieren zu gehen? So kannst du bei Sport und Spiel dich selbst oder deine Freundin, deinen Freund in 3D darstellen. Mit Pappmaché, Draht, Pinsel und Farben gelingt das ganz leicht.

20814

Birgit Drixler, Kunsterzieherin

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 28.10. und Mittwoch, 29.10.25, jeweils 9.30-12.30 Uhr • 39,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 32,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 22. Oktober

Für Schüler:innen ab Klasse 5

Trendy Nailstyling

Für Schüler:innen von 11 bis 15 Jahren

Ihr macht eine komplette Maniküre „Schritt für Schritt“, vom Händewaschen über Handpeeling, Nägel kürzen, Nagelhaut entfernen bis zu einer kleinen Handmassage. Im zweiten Teil geht es an das Lackieren der Fingernägel, je nach Vorliebe mit oder ohne Glitzer, mit Nageltattoos oder auch Glitzersteinen. Es wird ausschließlich am natürlichen Nagel geübt, alles ist mit handelsüblichem Nagellackentferner zu entfernen.

20014

Nadine Münch

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 31.01.26, 14.00-17.00 Uhr • 25,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 22,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 26. Januar

Comic- und Mangazeichnen

Für Schüler:innen ab 10 Jahren

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. Dabei geht es um die Aufteilung des Körpers, Licht

Fantastische Landschaften und Tiere

Für Schüler:innen ab 10 Jahren
in den Herbstferien



Wir experimentieren mit Farben und Formen und lassen dabei Farben und Kleckse ineinander fließen. Unsere so entstandenen Zufallsbilder deuten wir mit Pinsel und Aquarellstiften spielerisch zu fantastischen Landschaften oder Tieren aus. Dabei entstehen ganz besondere und wirklich einmalige Bilder.

20815

Birgit Drixler, Kunsterzieherin

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 30.10. und Freitag, 31.10.25, jeweils 9.30-12.30 Uhr • 39,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 32,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 23. Oktober

Junge VHS

Für Grundschul Kinder

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

In diesem Training wird das Selbstbewusstsein und natürliche Selbstvertrauen der Kinder gestärkt. In speziellen Übungen und altersgerechten Rollenspielen werden Verhaltensweisen zur Gewaltprävention vermittelt. Hierbei geht es u. a. um das richtige Verhalten z. B. auf dem Schulweg sowie Gewalt- und Mobbingvermeidung und den Schutz vor sexuellen Übergriffen.

Die Kinder lernen, sich verbal und mit Körpersprache frühzeitig abzugrenzen („Stopp – nicht mit mir“), damit sie erst gar nicht in eine kritische Situation kommen. In einem Notfall lernen sie, sich außerdem mit ausgewählten Selbstverteidigungstechniken zu wehren. Der Technikteil ist auf leichte Befreiungs- und Fluchttechniken beschränkt und somit ideal umzusetzen.

Wesentlicher Bestandteil ist es auch, Absprachen mit den Eltern zu treffen. Hierzu erhalten die Kinder die Begleitbroschüre „Papperlapapp! – Das Magazin für starke Kinder“, die mit dem Landespräventionspreis Rheinland-Pfalz ausgezeichnet wurde.

10252

Petra Klefenz

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x donnerstags, ab 06.11.25, 15.30-16.30 Uhr • 43,- EUR incl. Begleitbroschüre • Anmeldung bis 03. November

Kindergeburtstag

Feiern Sie den nächsten Kindergeburtstag als unvergessliches Gruppen-Event mit einem Kurs bei der VHS voller Spaß und Kreativität.

Buchen Sie jetzt und machen Sie den Geburtstag Ihres Kindes zu einem besonderen Erlebnis.

Ab 6 Jahren für 5-10 Kinder

Meerjungfrauen oder Einhörner gestalten, Seife, Badeschaum und Badekugeln herstellen, Schmuck selber machen u.v.m.

Ab 7 Jahren für 7-10 Kinder

Kinder an die Kochlöffel: Koch- oder Backkurse nach Absprache (z. B. Geburtstagskuchen, Muffins als Give-Away, Pizza, Buchstaben aus Hefeteig)

Ab 8 Jahren für 5-8 Kinder

Designerhüte, Masken basteln, Seifen schnitzen, Lederanhänger, Riesentortenstein als Kunstobjekt u.v.m.

Girls only ... von 11-14 Jahren für 5-10 Mädchen

Trendy Nailstyling, Kosmetik selbst herstellen, Seifen herstellen, Wohlfühltag für Mädchen, Deko-Bastel-Workshops

Weitere Infos siehe Seite 102



Für die folgenden Online-Vorträge der vhs.KinderUni wird ein leistungsstarker Internetzugang und ein internetfähiger PC mit Lautsprecher oder Kopfhörer benötigt. Der Zugangslink wird zeitnah zu dem Termin der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

Onlinevortrag:

Warum kann man mit Bildern im Kopf super Vokabeln lernen?

vhs.KinderUni für 8- bis 12-Jährige



Hast du genug davon, langweilige Vokabeln zu lernen? Der Referent zeigt dir, wie du richtig gut und sogar gerne Vokabeln lernen kannst. Mit Bildern und Geschichten kannst du deine Fantasie einsetzen, um dir alles leichter zu merken. Und das Beste: Dieser KinderUni-Vortrag wird von einem echten Weltmeister im Gedächtnissport geleitet.

10401

Dr. Johannes Mallow, Zweimaliger Gedächtnisweltmeister, Gedächtniscoach

- Online, mit Zugangslink • Sonntag, 14.09.25, 11.00-12.00 Uhr
- 4,- EUR • Anmeldung bis 11. September

Onlinevortrag:

Warum fallen Steine aus dem Weltraum auf die Erde?

vhs.KinderUni für 8- bis 12-Jährige

neu



Meteoriten, geheimnisvolle Steine aus dem Weltraum, stehen im Mittelpunkt dieses Vortrags. Woher kommen sie und woraus bestehen diese Brocken aus dem Weltraum? Kann ich selbst einen Meteoriten finden? Vom erfahrenen Astronom Markus Paul bekommt ihr Antworten auf diese spannenden Fragen. Und das Beste ist: Mit einer Spezial-Kamera könnt ihr echte Meteoriten live online bestaunen!

10402

Markus Paul, Astronom und Sternenführer

- Online, mit Zugangslink • Sonntag, 12.10.25, 11.00-12.00 Uhr
- 4,- EUR • Anmeldung bis 09. Oktober

Onlinevortrag:

Warum gibt es Betrug, Mord und Täuschung bei Tieren?

vhs.KinderUni für 8- bis 12-Jährige

neu



Betrug, Überfälle, Ringkämpfe oder Diebstahl – all das kommt auch in der Natur vor, wenn es ums Überleben geht. Spannende „Krimis“ führen euch zu Tatorten in der Natur. Bei diesem Vortrag lernt ihr die erstaunlichen Strategien verschiedener Tiere kennen und bekommt einen tollen Einblick, z. B. in das Leben des Buntspechts, des Chamäleons, des Seeadlers und der Kreuzspinne.

10403

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

- Online, mit Zugangslink • Sonntag, 09.11.25, 11.00-12.00 Uhr
- 4,- EUR • Anmeldung bis 06. November

Onlinevortrag:
Warum essen wir eigentlich so viel Zucker, ohne es zu wissen?
 vhs.KinderUni für 8- bis 12-Jährige



Zucker ist (fast) überall – auch da, wo wir ihn nicht sehen können. Er steckt nämlich nicht nur in Schokolade, Keksen oder Limonade. Und warum will unser Gehirn immer mehr davon? Was ist eigentlich Blutzucker? Werdet Zucker-Detektive! Gemeinsam mit Marianne Falck kommt ihr dem vielen Zucker auf die Spur. Sie erklärt euch auch, wie die Werbeindustrie den vielen Zucker in den Produkten geschickt zu verstecken versucht. Am Ende verrät sie euch ihre liebsten Leckereien.

10404
 Marianne Falck, Freie Journalistin und Autorin, Ernährungskolumnistin für RiffReporter
 Online, mit Zugangslink • Sonntag, 07.12.25, 11.00-12.00 Uhr
 • 4,- EUR • Anmeldung bis 04. Dezember

Onlinevortrag:
Warum werden wir gemobbt?
 vhs.KinderUni für 8- bis 12-Jährige



Mobbing und Cybermobbing nehmen leider immer mehr zu. Aber was bedeuten diese beiden Worte überhaupt? Warum „mobben“ Menschen und machen andere fertig? Und was kann ich tun, wenn ich selbst betroffen bin oder Zeuge von Mobbing werde? Und weshalb sollte ich im Internet sehr vorsichtig mit Fotos von mir und anderen umgehen? Wie kann man, auch ohne ein Foto von sich, trotzdem ein cooles Profilfoto haben? Die Zeit während dieses Vortrags wird wie im Flug vergehen, da es viel Austausch über den Chat geben wird. Ebenso verspricht die Dozentin viele AHA-Erlebnisse für euch.

10405
 Petra Güvenc, Trainerin für Selbstbehauptung und Resilienz, Medienerziehung und Mobbingprävention
 Online, mit Zugangslink
 • Sonntag, 04.01.26, 11.00-12.00 Uhr • 4,- EUR
 • Anmeldung bis 19. Dezember

Internetführerschein – Sicher im digitalen Raum unterwegs
 Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

In einer digitalen Welt voller Chancen und Risiken lernen die Kinder in diesem interaktiven Kurs, sicher und selbstbewusst im Netz unterwegs zu sein. An sechs Kurstagen erfahren sie, wie sie ihre Privatsphäre schützen, Online-Risiken erkennen und verantwortungsvoll mit sozialen Medien umgehen. Zu den letzten beiden Kurstagen kommen die Eltern dazu. In einem spannenden „Wer weiß mehr?“-Quiz und bei der Entwicklung digitaler Familienregeln wird das Wissen vertieft und der sichere Umgang



mit digitalen Medien als Familie gefestigt. Zum Abschluss erhalten die Kinder ihren „Internetführerschein“ – ein Zertifikat für digitale Kompetenz.

10601
 Verena Müller
 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
 • 6 x freitags, ab 14.11.25, 15.00-16.30 Uhr • 84,- EUR
 • Anmeldung bis 11. November

Yoga zum Schnuppern
 Für Kinder von 8 bis 9 Jahren in den Herbstferien



In diesem Workshop werden die Kinder angeleitet, durch Yogaübungen körperliche Verspannungen zu lösen und die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Dies geschieht spielerisch im Rahmen einer Geschichte und Phantasiereisen, die zur Entspannung verhelfen und die Kreativität anregen und steigern können.

30100
 Uta Kiefer-Müller
 7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
 • Donnerstag, 30.10.25, 14.00-16.30 Uhr • 21,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 17,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 27. Oktober

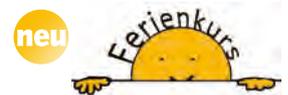
Adventsyoga
 Für Kinder von 7 bis 10 Jahren



Workshop
 Beim Adventsyoga werden die einzelnen Yogaübungen im Rahmen einer Geschichte in den Kurs eingebaut. In dieser magischen Adventszeit werden die Kinder durch Phantasiereisen und gemeinsames Singen auf Weihnachten eingestimmt.

30101
 Uta Kiefer-Müller
 7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 4 x samstags, ab 29.11.25, 10.00-11.30 Uhr • 49,- EUR incl. Lernmittelkosten
 • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 40,- EUR incl. Lernmittelkosten
 • Anmeldung bis 25. November

Erste Hilfe
 Für Kinder von 8 bis 11 Jahren in den Herbstferien



Erste Hilfe ist kinderleicht und vor allem lebenswichtig! Nach diesem Motto führt der Kurs Kinder im Grundschulalter an Erste Hilfe heran. Im Anschluss erhalten die Teilnehmer:innen ein Zertifikat als Pausenhelfer:in.

30301
 Arbeiter-Samariter-Bund
 5 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
 • Dienstag, 28.10.25, 9.00-12.00 Uhr • 28,- EUR (muss direkt im Kurs bezahlt werden) • Anmeldung bis 21. Oktober

Explore English!

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren
in den Herbstferien



Dieser lustige Englischkurs mit Spiel und Spaß ist für Grundschul Kinder, die bereits erste geringe Kenntnisse in der Fremdsprache besitzen.

Durch Geschichten, Lieder, Spiele und viel Bewegung werden die sprachlichen Fähigkeiten im Sprechen und Hören ausgebaut. An jedem Tag gibt es ein eigenes, neues Thema (wie z.B. Tiere, Gefühle etc.). Dabei steht der natürliche, kreative und unbeschwerte Umgang mit der Sprache für die muttersprachliche Dozentin im Vordergrund.

40603

N.N.

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 27.10. bis Donnerstag, 30.10.25, jeweils 9.30-12.00 Uhr • 60,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 48,- EUR incl. Materialkosten
- Anmeldung bis 22. Oktober

Spanisch – Grundstufe A1.1

Für Kinder von 9 bis 12 Jahren
ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Kinder der 3., 4. und 5. Klasse, die neugierig auf die spanische Sprache sind, egal ob ganz ohne Vorkenntnisse oder mit familiären Verbindungen zu spanischsprachigen Ländern. Auch Kinder, die später in der weiterführenden Schule Spanisch als Fach wählen möchten, sind hier richtig. Gemeinsam lernen sie, wie man sich vorstellt, über die eigene Familie spricht und von den Hobbys erzählt. Themen wie Körperteile, Kleidung, Tiere und Essen werden kindgerecht, lebendig und abwechslungsreich vermittelt. So bauen die Kinder Schritt für Schritt ihren Wortschatz auf, ohne dass es sich nach klassischem Lernen anfühlt. Die Kinder entdecken spielerisch die Sprache und lernen durch Spiele, Bewegung, Musik und kreative Aktivitäten, die die Sprache mit allen Sinnen erlebbar machen.

42203

Laura Francés Civera

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 23.09.25, 14.30-16.00 Uhr • 87,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 71,- EUR incl. Materialkosten

Gewusst wie: Computerschreiben

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren
in den Weihnachtsferien



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

tionen. Aber auch hier gilt: „Übung macht den Meister“. Teilnahmevoraussetzung: keine

50101

Dirk Jenning, Dipl.-Pädagoge

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 29.12. und Dienstag, 30.12.25, jeweils 9.00-13.00 Uhr • 84,- EUR incl. Kursunterlagen • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 72,- EUR incl. Kursunterlagen
- Anmeldung bis 18. Dezember

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

Für Schüler:innen ab 11 Jahren

Wie viele Vokabeln muss ich bis zum Schulabschluss lernen? Wozu brauche ich überhaupt Vokabeln? Vokabeln auf lustige Art gemeinsam oder alleine lernen? Wie lange sollte ich jeden Tag mit den Vokabeln „spielen“, um gute Erfolge zu haben?

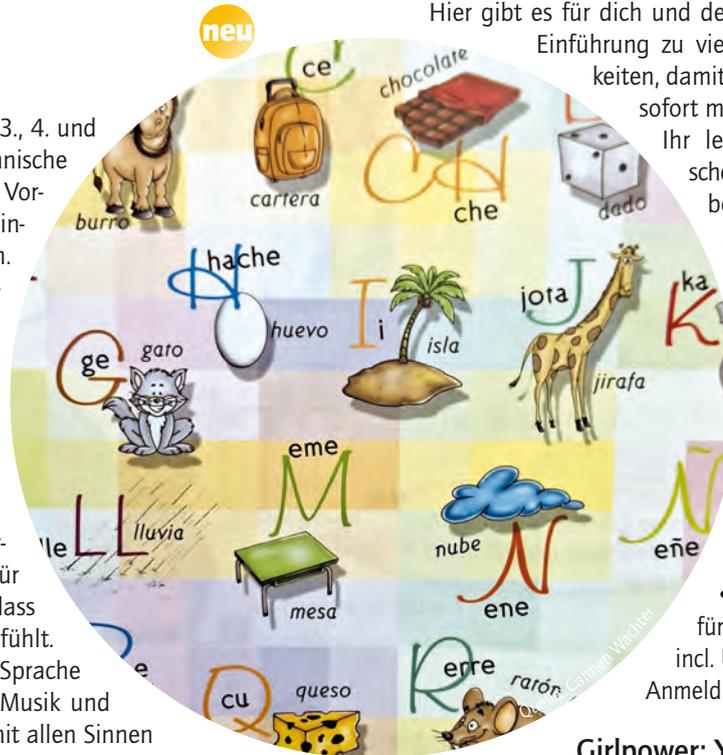
Hier gibt es für dich und deine Freund:innen eine Einführung zu vielfältigen Lernmöglichkeiten, damit das Vokabellernen ab sofort mehr Spaß macht.

Ihr lernt rund 20 spielerische Arten kennen und die besten werden gleich ausprobiert.

10502

Karen Keller

- 8 - 12 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 18.10.25, 9.30-12.30 Uhr
- 21,- EUR incl. Übungsmaterial
- Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 18,- EUR incl. Übungsmaterial • Anmeldung bis 14. Oktober

**Girlpower: Yoga für Teens**

Für Mädchen von 11 bis 15 Jahren

in den Herbstferien

Schnupperworkshop

Unsicherheit, Selbstfindung, Mobbing und Leistungsdruck sind Themen, die in der heutigen Zeit die Entwicklung junger Mädchen zu einer gesunden erwachsenen Frau besonders beeinflussen. Der steigende Leistungsdruck in der Schule sowie innere Rollenkonflikte üben viel Druck auf die jungen heranwachsenden Mädchen aus. Yoga hilft durch körperliche Übungen (Asanas), Verspannungen zu lösen und ein besseres Körperempfinden zu entwickeln. Durch Atemübungen (Pranajama) und Meditation in Form von Phantasie Reisen wird die Entspannung gefördert und die Konzentration verbessert. Regelmäßiges Praktizieren der Yogaübungen und von Pranajama kann die Teenagerinnen darin unterstützen, eine gesunde Körperhaltung und Einstellung zu sich selbst zu entwickeln.



30102

Carolin Grund

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, ab 31.10.25, 14.00-15.30 Uhr • 13,- EUR
- Anmeldung bis 27. Oktober

Wintersportkurse auf dem Feldberg Black Forest Magic Feldberg

Die Feldbergregion im Hochschwarzwald bietet die besten Voraussetzungen, im Winter viel Spaß zu erleben. Die Teilnehmer:innen lernen unter fachkundiger Leitung Skifahren, Snowboarden, Langlauf klassisch, Langlauf-Skating oder Schneeschuhwandern.

Allgemeine Infos:

- Eigene Anreise zum Feldberg
- Der Treffpunkt wird direkt von der Schneesportschule mitgeteilt.
- Erfolgt eine Abmeldung nach dem Anmeldeschluss aufgrund von Krankheit, kann die Kursgebühr nicht zurückerstattet werden.
- Bei Kursausfall (Wetter oder Schneemangel) gilt der verbindliche Ersatztermin. Die Teilnehmer:innen werden rechtzeitig von der Schneesportschule über das Verschieben der Kurse benachrichtigt. Die Teilnehmer:innen sind verpflichtet, an den Ersatzterminen teilzunehmen, d.h. eine Abmeldung mit Rückerstattung der Kursgebühr ist nicht möglich.
- Jugendliche ab 13 Jahren können nur in Begleitung einer volljährigen Person teilnehmen.
- Liftgebühren sowie Gebühren für Leihhausrüstungen sind vor Ort zu entrichten.
- Die Kontaktdaten werden an die Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg weitergeleitet. Von dort erhalten die Teilnehmer:innen dann per E-Mail oder Post ein Informationsschreiben und ein Anmeldeformular mit allen weiteren Details zugeschickt. Sollte bis kurz vor Kurstermin keine E-Mail eingegangen sein, dann bitte die Schneesportschule kontaktieren.
Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg, Telefon 07664 6137700

Skikurs

Für Schneefans ab 13 Jahren und Erwachsene

Leistungen: 3 Stunden Skikurs

Was man noch wissen sollte:

Gebühren für Leihhausrüstung Skiset (Stöcke, Skier, Schuhe): 22,- EUR. Helme und Skibrillen können ebenfalls vor Ort geliehen werden zum Aufpreis von 5,- EUR.

30201

Thomas Bühler

- Feldberg • Samstag, 24.01.26, 10.30-13.30 Uhr • 44,- EUR
- Verbindlicher Ersatztermin: Samstag, 07.02.26
- Anmeldung bis 16. Januar



Quelle: Pixabay

Snowboardkurs

Für Schneefans ab 13 Jahren und Erwachsene

Leistungen: 3 Stunden Snowboardkurs

Was man noch wissen sollte:

Gebühren Leihhausrüstung Boardset (Snowboard, Schuhe): 22,- EUR. Helme und Skibrillen können ebenfalls vor Ort geliehen werden zum Aufpreis von 5,- EUR.

30202

Thomas Bühler

- Feldberg • Samstag, 24.01.26, 10.30-13.30 Uhr
- 44,- EUR • Verbindlicher Ersatztermin: Samstag, 07.02.26
- Anmeldung bis 16. Januar

Langlaufkurs klassisch

Für Schneefans ab 14 Jahren und Erwachsene

Leistungen: 3 Stunden Langlaufkurs

Was man noch wissen sollte:

Gebühren Leihhausrüstung (Skier, Schuhe, Stöcke) auf Wunsch vor Ort möglich: 24,- EUR

30203

Thomas Bühler

- Feldberg • Samstag, 24.01.26, 10.00-13.00 Uhr
- 45,- EUR • Verbindlicher Ersatztermin: Samstag, 07.02.26
- Anmeldung bis 16. Januar

Langlauf-Skatingkurs

Für sportliche Schneefans ab 14 Jahren und Erwachsene

Leistungen: 2,5 Stunden Langlauf-Skatingkurs

Was man noch wissen sollte:

Gebühren Leihhausrüstung (Skier, Schuhe, Stöcke) auf Wunsch vor Ort möglich: 28,- EUR

30204

Thomas Bühler

- Feldberg • Sonntag, 25.01.26, 10.00-12.30 Uhr • 59,- EUR
- Verbindlicher Ersatztermin: Sonntag, 08.02.26
- Anmeldung bis 16. Januar

Geführte Schneeschuhwanderung

Für Schneefans ab 14 Jahren und Erwachsene

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

30205

Thomas Bühler

- Feldberg • Samstag, 24.01.26, 10.00-13.30 Uhr • 39,- EUR incl. Leihhausrüstung • Verbindlicher Ersatztermin: Samstag, 07.02.26 • Anmeldung bis 16. Januar

neu

neu

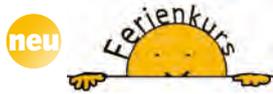
neu

neu

neu

Einstieg in Japanisch mit Manga

Für Schüler:innen ab 12 Jahren in den Herbstferien



Manga haben dein Interesse an der japanischen Sprache und Kultur geweckt? Dann schau vorbei. Gemeinsam lernen wir auf kreative Weise die ersten japanischen Worte und tauchen in die faszinierende Welt der Manga ein.

Der Kurs ist für alle geeignet, die noch keine Vorkenntnisse haben, neugierig auf die japanische Sprache sind, Manga lieben oder Japan-Fans sind und spielerisch einen Einstieg in die Sprache bekommen möchten.

„がんばれ Ganbare!“ – Du schaffst das!

41020

Wakako Benesch

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 29.10.25, 9.00-11.30 Uhr • 18,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 15,- EUR incl. Materialkosten



dienen 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. Aber auch hier gilt: „Übung macht den Meister“. Teilnahmevoraussetzung: keine 50102

Dirk Jennings, Dipl.-Pädagoge

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 29.12., und Dienstag, 30.12.25, jeweils 13.30-17.30 Uhr • 84,- EUR incl. Kursunterlagen
- Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 72,- EUR incl. Kursunterlagen
- Anmeldung bis 18. Dezember

Spiele programmieren mit SCRATCH

Für Kinder ab 11 Jahren in den Herbstferien



Du überlistest gerne Monster und Aliens, liebst rasante Wettkämpfe, findest alle versteckten Schätze und schreckst vor keiner kniffligen

Aufgabe zurück? Dann bist du hier richtig, denn in diesem Kurs lernst du, solche Spiele zu programmieren. Das macht riesig Spaß! Dazu wird die Programmiersprache Scratch verwendet. Sie wurde in den USA für Kinder und Jugendliche entwickelt, um ihnen durch spielerisches Lernen einen Einblick in die Grundstrukturen von Computerprogrammierung zu ge-

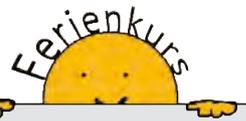
Gewusst wie: Computerschreiben

Für Jugendliche von 11 bis 17 Jahren in den Weihnachtsferien



Mit dem System der Firma ats (Accelerated Teaching Solutions) ist es für jede:n möglich, das Tastenfeld eines Computers be-

Ferienkurse auf einen Blick



Termin	Zeit	Ort	Kursbezeichnung	Kurs-Nr.	Seite
Herbstferien					
Grundschüler:innen					
Mo 27.10.25	09:30	Schwetzingen	Explore English! – Kinderkurs Englisch	252-40603	17
Di 28.10.25	09:00	Schwetzingen	Erste-Hilfe-Kurs für Kinder	252-30301	16
Di 28.10.25	10:00	Schwetzingen	Zu Gast bei Tutanchamun	252-20602	13
Do 30.10.25	11:00	Schwetzingen	Halloween – Hexenwerk und Bastelspaß	252-20608	13
Do 30.10.25	14:00	Schwetzingen	Yoga zum Schnuppern	252-30100	16
Do 30.10.25	10:00	Plankstadt	Küchentreff für kleine Hobbyköche	252-30570	116
Schüler:innen ab Klasse 5					
Di 28.10.25	09:30	Schwetzingen	Fröhliche Kinder aus Pappmaché	252-20814	14
Di 28.10.25	10:00	Schwetzingen	Spiele programmieren mit SCRATCH	252-50203	s.o.
Mi 29.10.25	09:00	Schwetzingen	Einstieg in Japanisch mit Manga	252-41020	s.o.
Do 30.10.25	09:30	Schwetzingen	Fantastische Landschaften und Tiere	252-20815	14
Fr 31.10.25	14:00	Schwetzingen	Yoga für Teens	252-30102	17
Schüler:innen ab Klasse 9					
Fr 31.10.25	09:00	Schwetzingen	Erste-Hilfe-Kurs für Jugendliche (auch für den Führerschein)	252-30302	20
Weihnachtsferien					
Grundschüler:innen					
Mo 29.12.25	09:00	Schwetzingen	Computerschreiben für Schüler:innen	252-50101	17
Sa 03.01.26	10:30	Brühl	Goldschmieden für Groß und Klein im Team	252-20870	102
Schüler:innen ab Klasse 5					
Mo 29.12.25	13:30	Schwetzingen	Computerschreiben für Schüler:innen	252-50102	s.o.

ben. 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.

50203

Peter Hetzler

- 4 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 28.10. bis Donnerstag, 30.10.25, jeweils 10.00-13.00 Uhr • 100,- EUR • Anmeldung bis 23. Oktober

Online-Kurs:

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt Für Schüler:innen



Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft euch dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Dozent zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

50610

Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Buchautor

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Dienstag, 14.10.25, 16.00-18.00 Uhr • 24,- EUR
- Anmeldung bis 10. Oktober

50611

Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Buchautor

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Donnerstag, 13.11.25, 16.00-18.00 Uhr • 24,- EUR
- Anmeldung bis 11. November

Für Schüler:innen ab Klasse 9

Erste-Hilfe-Kurs für Jugendliche in den Herbstferien

Auch für den Führerschein



Die Fähigkeit, in Notfallsituationen Erste Hilfe leisten zu können, ist eine wertvolle Kompetenz, die Leben retten kann. In diesem Kurs erlangt ihr das Wissen und die Fähigkeiten, um Anderen in Not zu helfen.

Die Teilnahmebescheinigung qualifiziert euch auch für den Führerscheinwerb.

30302

Arbeiter-Samariter-Bund

- 5 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 31.10.25, 9.00-17.00 Uhr • 59,50 EUR (muss direkt im Kurs bezahlt werden) • Anmeldung bis 24. Oktober

Prüfungsvorbereitung

Mathe-Boost für Abiturient:innen – einfach und verständlich vorbereitet Tipps und Unterstützung für Mathemuffel

neu

Stehst du vor deinem Abitur und hast Angst vor den Matheprüfungen? Fühlst du dich bei Zahlen, Formeln und Gleichungen manchmal überfordert? Dieser Kurs richtet sich an Schüler:innen, die in diesem Schuljahr ihr Abitur ablegen.

Die Dozentin vermittelt den Teilnehmer:innen die wichtigsten Themen verständlich und praxisnah – ganz ohne Angst und Frust. 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.

60705
Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 8 x mittwochs, ab 12.11.25, 17.00-18.30 Uhr • 74,- EUR
- Anmeldung bis 10. November

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

Monika Walliser

- 15 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 16 x mittwochs, ab 24.09.25, 9.30-11.00 Uhr • 69,- EUR
- Anmeldung bis 22. September

Ernst Ludwig Kirchner (1880-1938)

Expressionist der ersten Stunde

Vortrag

10001

Dorothee Höfert

Mittwoch, 24.09.25, 9.30-11.00 Uhr

Nepal – Drei-Pässe-Trecking zum Everest

Basislager

Vortrag

10002

Thomas Claus

Mittwoch, 01.10.25, 9.30-11.00 Uhr

Thomas Mann und die Musik

Vortrag

10003

Dr. Anja Pohsner

Mittwoch, 08.10.25, 9.30-11.00 Uhr

Kunsthalle Mannheim

Geschichte des Expressionismus
in Mannheim

Kirchner, Lehbruck, Nolde

Führung

10004

Anne Rittig

Mittwoch, 15.10.25 • Anmeldung
bei Monika Walliser. Es entstehen

Quelle: HG Ech

zusätzliche Kosten für Eintritt und Führung, die auf die Teilnehmerinnen umgelegt werden. Die Teilnahme ist den Teilnehmerinnen des Frauenforums vorbehalten. Je nach Nachfrage ist eine Teilnahme externer Interessentinnen möglich. Bitte bei der VHS nachfragen.

Olympe de Gouges (1741-1819)

Verfasserin der „Erklärung der Rechte der Frau und Bürgerin“, 1791

Vortrag

10005

Dagmar Krebaum, M.A.

Mittwoch, 22.10.25, 9.30-11.00 Uhr

Männliche und weibliche Positionen in der Kunst der 20er Jahre des letzten Jahrhunderts

Vortrag

10006

Aloisia Föllmer, Kunsthistorikerin und Kunstvermittlerin

Mittwoch, 05.11.25, 9.30-11.00 Uhr

Max Herrmann-Neiße (1886-1941)

Ein zu Unrecht fast vergessener Dichter

Vortrag

10007

Dorothee Oettli

Mittwoch, 12.11.25, 9.30-11.00 Uhr

Frauen in der Mafia

Vortrag

10008

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

Mittwoch, 19.11.25, 9.30-11.00 Uhr

Die äußeren Hebriden – Inseln am Rande der Welt

Vortrag

10009

Daniela Mancic

Mittwoch, 26.11.25, 9.30-11.00 Uhr

Reise durch das Sonnensystem

Vortrag

10010

Dr. Thomas Bührke, Physiker, Wissenschaftsjournalist und Buchautor

Mittwoch, 03.12.25, 9.30-11.00 Uhr

Grazia Deledda (1875-1936)

Literaturnobelpreis 1926

Vortrag

10011

Heiko Geier

Mittwoch, 10.12.25, 9.30-11.00 Uhr

Blau – Kulturgeschichte einer Farbe

Vortrag

10012

Regina Keil-Sagawe

Mittwoch, 07.01.26, 9.30-11.00 Uhr

Elisabeth von Thadden

Sozialarbeiterin, Pädagogin und Widerstandskämpferin gegen den Nationalsozialismus

Vortrag

10013

Dr. Adelheid M. von Hauff

Mittwoch, 14.01.26, 9.30-11.00 Uhr

Land auf der Seidenstraße – Turkmenistan

Vortrag

10014

Markus Seidl

Mittwoch, 21.01.26, 9.30-11.00 Uhr

Sumatra, Java, Bali

Heiligtümer der indonesischen Inselwelt

Vortrag

10015

Roland Strieker

Mittwoch, 28.01.26, 9.30-11.00 Uhr

Politik in Frankreich

Vortrag

10016

U. Clenn Ritter-Coulais

Mittwoch, 04.02.26, 9.30-11.00 Uhr

Style dir dein Leben

Der Workshop beinhaltet eine kleine Farbanalyse, bei der Farbwirkungen und -kombinationen für alle Farbtypen allgemein erarbeitet werden. Themen sind u.a. das Erkennen von Körperformen, deren optimale Betonung sowie der Aufbau einer nachhaltigen, typgerechten Garderobe. Auf Wunsch kann ein Farbpass für 25,- EUR erworben werden.

Farb- und Stilberatung für Frauen – Best Ager

10603

Linda Scholz

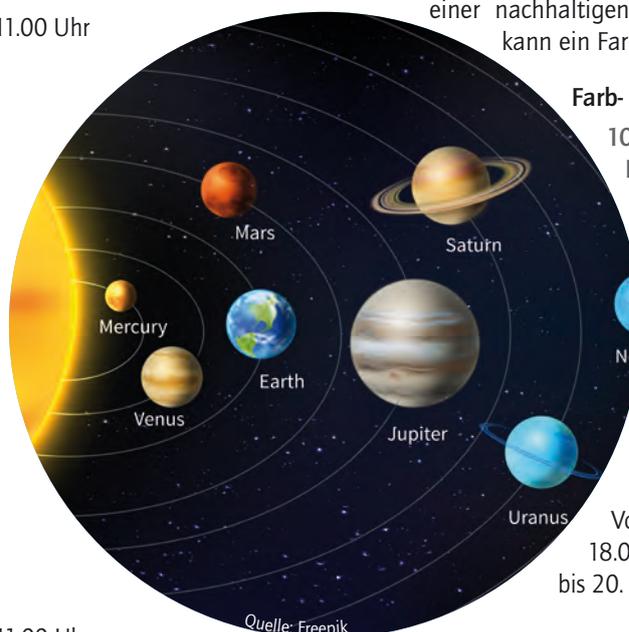
6 - 8 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule • Freitag, 17.10.25, 15.00-18.00 Uhr • 28,- EUR
• Anmeldung bis 13. Oktober

Farb- und Stilberatung für Frauen ab 40

10604

Linda Scholz

6 - 8 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 26.11.25, 18.00-21.00 Uhr • 28,- EUR • Anmeldung bis 20. November



Yogakurse mit verschiedenen Schwerpunkten siehe Gesundheit, Seite 60 ff

Wissen ist Macht Prävention und Hilfe bei sexualisierter Gewalt

neu



Der Vortrag richtet sich an alle, die sich informieren, für das Thema sensibilisieren und im Umgang mit sexualisierter Gewalt sicherer werden möchten. Sexualisierte Gewalt ist ein Thema, das uns alle betrifft und doch oft mit Unsicherheit, Unwissen und gesellschaftlichen Tabus behaftet ist. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmer:innen, wo sexualisierte Gewalt beginnt, wer betroffen sein kann und wer die Täter:innen sind.

Außerdem wird auf die Frage eingegangen, wie sie Betroffene unterstützen und ihnen hilfreich zur Seite stehen können. Neben grundlegenden Informationen und Handlungsempfehlungen werden wichtige Anlauf- und Unterstützungsangebote vorgestellt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen an die Referentin zu stellen.

10605

Miriam Ott, Fachkraft für Prävention und Intervention gegen sexualisierte Gewalt, Schutzkonzeptprozessbegleiterin

- 1 - 50 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 25.11.25, 18.00-19.30 Uhr • Grußwort: Lisa Schlüter, Bürgermeisterin der Stadt Schwetzingen
- Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

Frei sprechen und Grenzen setzen Ehrliches Mitteilen und authentische Kommunikation für Frauen

neu

Hier lernen die Teilnehmerinnen, ihre Bedürfnisse klar und mitfühlend auszudrücken, um authentisch und stark durchs Leben zu gehen. Die Kursleiterin vermittelt Basiswissen zur Selbstregulation über den Vagusnerv, und leitet die Reflexion der eigenen Werte und Bedürfnisse an. Außerdem werden die Teilnehmerinnen unterstützt, Grenzen festzulegen und individuelle „Hausregeln“ auszuarbeiten. Der Kurs ist geeignet für Frauen und Mütter, die „People Pleasing“ hinter sich lassen und selbstbewusst sowie klar kommunizieren lernen möchten.

10606

Anna Sohn

- 5 - 12 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x dienstags, ab 23.09.25, 15.00-16.30 Uhr • 78,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 18. September

WingTsun – Selbstverteidigung für Frauen ab 18 Jahren

neu

Workshop

WingTsun bietet ein effektives Programm zur Selbstverteidigung. Sie basiert auf der Idee, die Kraft des Gegners gegen ihn selbst zu verwenden und zeichnet sich durch ihre kurzen, direkten Bewegungen aus. Die Teilnehmerinnen lernen dabei ihr Selbstvertrauen zu steigern und sich effektiv und sicher gegen die verschiedensten Angriffe zu wehren.

10607

Alexandra Graetz

- 6 - 20 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 08.12.25, 18.45-21.45 Uhr • 22,- EUR
- Anmeldung bis 03. Dezember

Entspannung und Heilung Traumasensible Meditation

neu

Traumasensible Meditation entspannt und kann heilende Wirkung haben durch sanfte, auf Sicherheit und Selbstvertrauen basierende Meditation, um bei sich selbst anzukommen und sich verbunden zu fühlen. Im Kurs wird Selbstwahrnehmung praktiziert, Gefühle und Körperempfindungen achtsam wahrgenommen sowie Entspannungstechniken vermittelt, um Körpergrenzen zu spüren und zu stärken. Ergänzende Klang- und Berührungserfahrungen sollen das Vertrauen fördern. Dieser Kurs eignet sich perfekt für Frauen und Mamas, die innerlich zur Ruhe kommen möchten.

30103

Britta Bräumer-Hauth

- 6 - 12 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x dienstags, ab 23.09.25, 16.45-17.45 Uhr • 40,- EUR
- Anmeldung bis 18. September

Ausdauer und Regeneration für mehr Power Für Frauen ab 35 Jahren

neu

Hier gehen die Teilnehmerinnen auf eine sanfte Reise der Selbstfürsorge und Regeneration mit dem Ziel, Körper, Geist und Seele zu entspannen und zu stärken. Face Yoga, Körperübungen, Atemmeditation und Entspannung fördern Klarheit, Kraft und innere Ruhe und dienen als kraftvoller Beitrag zu weiblicher Longevity.

30104

Carolin Grund

- 5 - 10 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x donnerstags, ab 25.09.25, 11.15-12.45 Uhr • 64,- EUR
- Anmeldung bis 17. September

Women only: Bodyworkout für Frauen Ganzkörpertraining für mehr Ausdauer und Kondition

neu

Dieses Bodyworkout ist ein effektives Trainingsprogramm für den gesamten Körper. Mit einer Cardiophase wird das Herz-Kreislaufsystem aktiviert und Ausdauer und Koordination gestärkt. Danach stehen abwechslungsreiche Kräftigungsübungen sowie Übungen für eine verbesserte Balance und Beweglichkeit im Fokus.

30210

Marta Zofia Kadzielawa

- 7 - 12 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Zeyher-Grundschule
- 8 x donnerstags, ab 25.09.25, 19.30-20.30 Uhr • 54,- EUR
- Anmeldung bis 22. September

Fit für den Büroalltag: EDV von Frau zu Frau Für Berufsrückkehrerinnen und Frauen, die ihre Computerkenntnisse auffrischen möchten

Entdecken Sie die Freude am Computer in einer entspannten und unterstützenden Atmosphäre. Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, die Grundlagen der EDV kennenzulernen, den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 11 zu erlernen und praktische Fähigkeiten im Erstellen von Dokumenten, Arbeiten mit Grafiken sowie im Surfen im Internet zu entwickeln. Dabei steht das individuelle Lerntempo im Vordergrund, sodass alle Fragen geklärt werden können. Für Frauen, die ungestört Neues entdecken möchten, ist dieser Kurs die perfekte Gelegenheit, den digitalen Durchblick zu gewinnen und mit Freude am Computer durchzustarten.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“

50107

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x samstags, ab 01.11.25, 9.00-13.00 Uhr • 95,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmerinnen) möglich
- Anmeldung bis 28. Oktober

Online-Kurs:

Selbstmarketing für Frauen Zeigen Sie, was in Ihnen steckt

neu



Entdecken Sie Ihre Stärken und werden Sie sichtbar! Hier lernen die Teilnehmerinnen, ihre einzigartigen Fähigkeiten klar zu benennen, authentisch aufzutreten, sich gezielt zu präsentieren und die eigene Resilienz zu stärken, sowohl im Beruf als auch im Privatleben. Der Dozent erläutert, wie innere Hürden, hinderliche Glaubenssätze und widersprüchliche Rollenerwartungen überwunden und ein persönlicher Stil im Selbstmarketing entwickelt werden können.

50615

Matthias Dahms

- 1 - 10 Teilnehmerinnen • Online, mit Zugangslink • Samstag, 29.11.25, 9.00-12.00 Uhr • 65,- EUR incl. Kursunterlagen
- Anmeldung bis 26. November

Online-Kurs:

Power-Rhetorik für Frauen

neu



Überzeugendes und sicheres Auftreten ist in vielen Situationen der passende Schlüssel zum Erfolg und es lassen sich Türen öffnen, die bisher vielleicht verschlossen waren. Dieses Seminar bietet eine einzigartige Plattform, um in einer unterstützenden und inspirierenden Umgebung zu lernen und zu wachsen, um selbstbewusst argumentieren zu können und die eigenen Ziele leichter zu erreichen, auch in einer von Männern dominierten Welt. Hier erhalten die Teilnehmerinnen viele praktische Übungen, die sie auch zu Hause nutzen können, um ihr persönliches Durchsetzungsvermögen zu steigern.

Nutzen Sie dieses Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen, die speziell Frauen betreffen!

50616

Matthias Dahms

- 1 - 10 Teilnehmerinnen • Online, mit Zugangslink
- Montag, 19.01.26, 18.30-21.30 Uhr
- 65,- EUR • Anmeldung bis 16. Januar



Quelle: Wikimedia Commons

Aktive Senior:innen

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

VHS-Treff

„Älter werden – Leben gewinnen“

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

10020

Moderation: Brigitte Drescher und Frank Friedmann

- Schwetzingen, Volkshochschule • 11 x mittwochs, ab 24.09.25, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse pro Vortrag in der VHS

Die Perlen der Medici – ihre Geschichte, ihr Weg, ihr Verbleib

Vortrag

10021

Gordana Mlakar, M.A., Kunsthistorikerin

- Mittwoch, 24.09.25, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Besuch des Schwetzingener Schlossgartens

Der englische Teil des Gartens und andere außergewöhnliche Sehenswürdigkeiten

Führung

10022

Dr. phil. Barbara Clemens, Kunsthistorikerin

- Mittwoch, 01.10.25, 15.00-16.30 Uhr
- 5,- EUR incl. Führung zzgl. Garteneintritt
- Anmeldung bis 24. September

Malerinnen und Maler um den blauen Reiter

Vortrag

10023

Dr. Barbara Kilian-Memheld

- Mittwoch, 08.10.25, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Von den Anfängen der Digitalisierung bis zur Cyber-Crime

Vortrag

10024

Petra Disch,

Dipl.-Mathematikerin

- Mittwoch, 15.10.25, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Prismatische Magie

Der Maler Lyonel Feininger

Vortrag

10025

Dorothee Oettli

Mittwoch, 22.10.25, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Leihant Mannheim

Geschichte und Einblicke hinter die Kulissen

Führung

10026

Fahrtbegleitung: Frank Friedmann

Mittwoch, 05.11.25, 14.00-16.00 Uhr • Teilnahme gebührenfrei. Es entstehen Fahrtkosten.

• Anmeldung bis 20. Oktober

Wer hilft uns, miteinander in Frieden zu leben?

Vortrag

10027

Angela Stotz

Mittwoch, 12.11.25, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Alfred Delp (1907-1945)

Jesuit und Widerstandskämpfer, in Mannheim geboren

Vortrag

10028

Dr. Peter Kern

Mittwoch, 19.11.25, 15.00-16.30 Uhr

• 5,- EUR Tageskasse

Impressionen

vom Jakobsweg

In 33 Tagen von den

Pyrenäen bis nach

Santiago de Compostela

Vortrag

10029

Ivanka Steber, M.A.

Mittwoch, 26.11.25, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Iran

Persien per Pedale – Geschichten, Erlebnisse und Bilder

Vortrag

10030

Roland Strieker

Mittwoch, 03.12.25, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Besinnliche Adventszeit

Gemütliches Beisammensein bei Geschichten, Kaffee und Kuchen

10031

Brigitte Drescher

Frank Friedmann

Mittwoch, 10.12.25, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Gartenreisen ins Elsass, eine Exkursion in die Klimaarena nach Sinsheim und nach Baden-Baden finden Sie auf Seite 47 und Seite 48

Geistig fit und vital bleiben

Für Senior:innen ab 65 Jahren

Dieser Kurs ist an alle Senior:innen gerichtet, die auch in Zukunft geistig fit und vital bleiben möchten. Sie lernen, wie man seine grauen Zellen mit Gehirnjogging, Spielen und Übungen beweglich halten kann.

30010

Rosa Marie Gold

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• 3 x mittwochs, ab 05.11.25, 10.00-11.30 Uhr • 29,- EUR

incl. Kopien • Anmeldung bis 31. Oktober

30011

Rosa Marie Gold

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

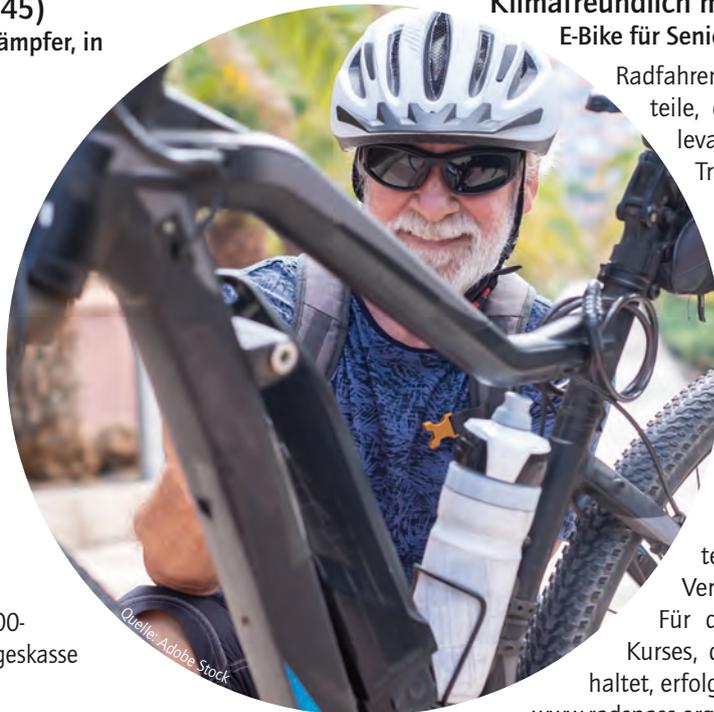
• 3 x mittwochs, ab 26.11.25, 10.00-11.30 Uhr • 29,- EUR

incl. Kopien • Anmeldung bis 21. November

Klimafreundlich mobil

E-Bike für Senior:innen

neu



Radfahren bietet viele gesundheitliche Vorteile, die besonders für Senior:innen relevant sind, darunter Herz-Kreislauf-Training, stärkere Muskeln, bessere Koordination und weniger Stress. Wer vom Rad aufs E-Bike umsteigt, merkt jedoch schnell, dass sich elektrounterstütztes Fahren vom herkömmlichen Radfahren unterscheidet.

Im Vortrag erfahren die Teilnehmer:innen daher Wissenswertes rund um Gesundheit, Verkehrsregeln und das Kennenlernen der Technik, um die eigene Fahrradtechnik zu verbessern und damit die Verkehrssicherheit zu erhöhen.

Für den anschließenden Praxisteil des Kurses, der auch die Sturzprävention beinhaltet, erfolgt die Anmeldung über

www.radspass.org.

30212

Georg Ramsch

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Mittwoch, 15.10.25, 18.30-20.00 Uhr • 11,- EUR

• Anmeldung bis 13. Oktober

Gymnastik 60+

Für Senior:innen ab 60 Jahren

Aktiv und beweglich bleiben, auch im Alter! Dieser Kurs zielt darauf ab, Koordination, Gleichgewicht und Gelenkigkeit zu erhalten oder sogar noch zu verbessern. In einer kleinen Gruppe geht die Kursleiterin individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer:innen ein, arbeitet gezielt an Schwachstellen und fördert ihre Mobilität. Der Kurs ist ideal, um beginnender Arth-

rose vorzubeugen und die Gesundheit nachhaltig zu stärken. Machen Sie den ersten Schritt zu mehr Beweglichkeit, Sicherheit und Lebensqualität – für ein aktives und selbstbestimmtes Leben im Alter!

30213

Margot Beuth

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 16.09.25, 9.00-10.00 Uhr • 89,- EUR
- Anmeldung bis 11. September

Sitzgymnastik

Bewegungstraining im Sitzen

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. Jeder Teilnehmer:in soll die Übungen nach den eigenen Möglichkeiten ausführen und mit Spaß die Beweglichkeit fördern.

30214

Margot Beuth

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 16.09.25, 10.10-11.10 Uhr • 89,- EUR
- Anmeldung bis 11. September

Rückengymnastik

Leiden Sie unter Rückenschmerzen oder Beschwerden im Kreuzbereich? Dann ist unser speziell entwickeltes Gymnastikprogramm genau das Richtige für Sie! Mit gezielten Übungen stärken wir die Muskulatur, verbessern die Beweglichkeit und fördern das harmonische Zusammenspiel der Muskelgruppen – für einen schmerzfreien und aktiven Alltag.

Nach einem kurzen, angenehmen Aufwärmtraining werden wichtige Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt, die Gelenke schonend mobilisiert und rückengerechte Verhaltensweisen vermittelt. Entspannungsübungen runden die Stunde ab und sorgen für ein wohltuendes Gefühl der Entspannung.

Blieben Sie fit, selbstständig und mobil – für ein Leben ohne Beschwerden! Machen Sie mit und investieren Sie in Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

30215

Margot Beuth

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x freitags, ab 19.09.25, 9.00-10.00 Uhr • 89,- EUR
- Anmeldung bis 15. September

Weitere **Gymnastikkurse** finden Sie unter **Gesundheit & Fitness**, Seite 64



B+O
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-ambulanterpflagedienst.de

Standfest und stabil, fit und sicher Alltagsfitness für Senior:innen ab 65 Jahren

Für alle, die den Kurs „Standfest und stabil, fit und sicher – Sturzprävention“ besucht haben sowie aktive Senior:innen, die gezielt ihre körperliche Fitness bis ins hohe Alter erhalten möchten. Es werden die Dual- und Multi-Tasking-Fähigkeit sowie das Gleichgewicht trainiert, die Beweglichkeit gefördert, die Standfestigkeit und Gangsicherheit verbessert und mit gezielten Übungen Kraft aufgebaut und dadurch standfest und stabil, fit und sicher zu werden.

30216

Rosa Marie Gold

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 14 x montags, ab 15.09.25, 9.30-10.30 Uhr • 84,- EUR
- Anmeldung bis 11. September

Standfest und stabil, fit und sicher Sturzprävention für Senior:innen ab 65 Jahren

neu

Dieser Kurs ist ein ganzheitliches Gesundheitssportangebot für alle Neu- und Wiedereinsteiger:innen, die aktiv in den nächsten Jahren ihr Sturzrisiko minimieren möchten. Es werden die Dual- und Multi-Tasking-Fähigkeit sowie das Gleichgewicht trainiert, die Beweglichkeit gefördert, die Standfestigkeit und Gangsicherheit verbessert und mit gezielten Übungen Kraft aufgebaut und dadurch standfest und stabil, fit und sicher zu werden.

30217

Rosa Marie Gold

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 7 x montags, ab 15.09.25, 10.45-12.15 Uhr • 63,- EUR
- Anmeldung bis 10. September

Der Alltags-Fitness-Test ab 60 Jahren Im Alter fit und selbstständig bleiben

neu

Lebenslang fit und selbstständig zu bleiben, das wünschen wir uns alle. Mit dem Alltags-Fitness-Test (AFT) für Teilnehmer:innen ab 60 Jahren kann das Fitnesslevel getestet und ermittelt werden. Frühe Anzeichen von körperlicher Schwäche können so entdeckt und Bewegungsgewohnheiten rechtzeitig und in geeigneter Weise verändert werden. Grundlage des AFT ist die wissenschaftliche Senior-Fitness-Studie von Rikli & Jones. Der aktuelle körperliche Fitnesszustand wird mit sechs Aufgaben überprüft.

Die Durchführung des Tests beträgt je Teilnehmer:in 20 Minuten. Ihr genauer Termin wird im Zeitfenster von 15.00 bis 19.00 Uhr in Absprache mit der VHS vereinbart. Das Abschlussgespräch für alle Test-Teilnehmer:innen findet am 15.9.2025 von 19.15 bis 20.00 Uhr statt.

30326

Rosa Marie Gold

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 15.09.25, 15.00-20.00 Uhr • 28,- EUR
- Anmeldung bis 11. September

Was gibt es zu „Lernen vom Land der Hundertjährigen (Japan)“? Lesen Sie mehr dazu auf Seite 80

Englisch für Anfänger:innen Grundstufe A1.1

neu

Für Teilnehmer:innen 55+ ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für alle, die entweder nie Englisch gelernt haben oder dies zu weit in der Vergangenheit liegt. In entspannter Atmosphäre steht das Sprechen hier im Vordergrund! Ganz nebenbei und in gemäßigem Tempo werden auch ein wenig Grammatik und verschiedene sprachliche Strukturen erklärt. Ein weiteres Augenmerk liegt auf landeskundlichen Themen, die das Sprachenlernen erst so richtig spannend machen.
Lehrbuch: Easy English A1.1, Kursbuch, ab L 1 (Cornelsen Verlag)

40605

Annette Kurz

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 25.09.25, 8.30-10.00 Uhr • 97,- EUR
- Gebührenordnung Sprachenschule Seniorenkurse

Englisch Schritt für Schritt Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen 55+ 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 wird im Kurs bekannt gegeben.

40606

Yi-Zhou Shi

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 24.09.25, 10.30-12.00 Uhr
- 99,- EUR incl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule Seniorenkurse

Englisch Schritt für Schritt Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen 55+ mit Vorkenntnissen
Newcomers welcome!
Lehrbuch: Easy English A2.1, alte Ausgabe, ab L 3 (Cornelsen Verlag)

40607

Christina Baumeyer

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 25.09.25, 8.45-10.15 Uhr • 101,- EUR incl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule Seniorenkurse

Englisch Schritt für Schritt Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen 55+ mit Vorkenntnissen
Newcomers welcome!
Lehrbuch: Easy English A2.1, alte Ausgabe, ab L 12 (Cornelsen Verlag)

40609

Christina Baumeyer

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 25.09.25, 10.30-12.00 Uhr
- 101,- EUR incl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule Seniorenkurse

Gebührenordnung VHS-Sprachschule - 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 €

Englisch Schritt für Schritt

Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen 55+ mit Vorkenntnissen
Newcomers welcome!

Lehrbuch: Easy English A2.2, alte Ausgabe, ab L 12 (Cornelsen Verlag)

40610

Christina Baumeier

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 23.09.25, 10.45-12.15 Uhr
- 101,- EUR incl. Kopien
- Gebührenordnung Sprachschule Seniorenkurse

Englisch Schritt für Schritt

Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen 55+ mit Vorkenntnissen
Newcomers welcome!

Lehrbuch: Take it Easy A2, ab L 1 (Cornelsen Verlag)

40611

Christina Baumeier

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 23.09.25, 9.00-10.30 Uhr • 101,- EUR incl. Kopien • Gebührenordnung Sprachschule Seniorenkurse

Englisch für Frühaufsteher:innen – Early Birds

Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer:innen 55+ mit soliden Vorkenntnissen
Our motto is „Use it or lose it“. Enjoy an inspiring „take off“ for

the week! Let's practise everyday talk, do some reading, discuss interesting topics and study the coursebook, including some grammar. Newcomers are welcome!

Lehrbuch: Great! B2, 2nd edition, ab L 2B (Klett Verlag)

40612

Margarete Kühbauch

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 29.09.25, 8.30-10.00 Uhr
- 99,- EUR incl. Kopien • Gebührenordnung Sprachschule Seniorenkurse



Englisch – For Advanced Senior Learners

Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer:innen 55+ mit soliden Vorkenntnissen

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 grammar, exercises and listening comprehensions.

Newcomers are welcome!

Lehrbuch: Great! B2, 2nd edition, ab L 1D (Klett Verlag)

40613

Margarete Kühbauch

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Dreikönighaus
- 15 x mittwochs, ab 24.09.25, 10.15-11.45 Uhr
- 99,- EUR incl. Kopien • Gebührenordnung Sprachschule Seniorenkurse

Ihr Theaterbus



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

Auch in der kommenden Spielzeit werden wieder alle acht Theaterbuslinien im Heidelberger Umland unterwegs sein. Die Sonntagslinie 2 bedient die Gemeinden Brühl, Ketsch, Hockenheim, Oftersheim, Schwetzingen und Plankstadt.

Interessierte Theaterbesucher:innen können entweder ein komplettes Paket buchen (6 Vorstellungen der unterschiedlichsten Genre inkl. Hin- und Rückfahrt) oder auch einzelne Vorstellungen, zu denen der Theaterbus fährt. Die Tickets werden mit der Rechnung bequem per Post nach Hause geliefert (zzgl. 3,- EUR Versandkosten), alternativ können die Karten als Print@Home-Tickets zum Selbstaussdrucken zugeschickt werden.

Mitnahme von Rollatoren und Rollstühlen ist nach Anmeldung möglich.

Gebühren inkl. Hin- und Rückfahrt:

Paket (Tickets für 6 Veranstaltungen)

Kategorie 1: 237,00 EUR (erm. 157,50 EUR)

Kategorie 2: 216,00 EUR (erm. 147,00 EUR)

Kategorie 3: 195,00 EUR (erm. 136,50 EUR)

Kategorie 4: 150,00 EUR (erm. 114,00 EUR)

Einzeltickets inkl. Hin- und Rückfahrt

Kategorie 1: 49,00 EUR (erm. 31,00 EUR)

Kategorie 2: 44,00 EUR (erm. 28,50 EUR)



Kategorie 3: 38,00 EUR (erm. 25,50 EUR)

Kategorie 4: 29,00 EUR (erm. 21,00 EUR)

Bei Kartenbestellung wird eine Auftragsgebühr von 2,50 EUR je Buchungsvorgang erhoben.

Kinder, Jugendliche, Auszubildende, Studierende, Schwerbehinderte ab GdB 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, 06221 5835-582, montags bis donnerstags, 14.30-16.30 Uhr oder auch per E-Mail an: gruppenangebote@theater.heidelberg.de.

Manon Lescaut

Lyrisches Drama in vier Akten von Giacomo Puccini

20301

Theater der Stadt Heidelberg, Marguerre-Saal

• Sonntag, 05.10.25, 15.00

Der in seiner Freiheit vergnügte Alcibiades

La Libertà contenta

Barockoper in drei Akten von Agostino Steffani

20302

Schwetzingen, Rokoko-Theater • Sonntag, 14.12.25, 15.00 Uhr

María de Buenos Aires

Tango-Operita in zwei Teilen von Astor Piazzolla

20303

Theater der Stadt Heidelberg, Marguerre-Saal

• Sonntag, 25.01.26, 15.00 Uhr



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. Das Central Kino Ketsch und wir freuen 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 - 9296757.

Französisch am Vormittag

Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen 55+ mit Vorkenntnissen

Wir reisen weiter mit viel Schwung durch unser Nachbarland Frankreich mit seinen netten Menschen, charmanten Städtchen

und tollen Sehenswürdigkeiten. Dabei lernen Sie weitere wichtige Sprachstrukturen aus verschiedenen praktischen Lebensbereichen kennen und können sich immer besser auch außerhalb des Unterrichts in der Fremdsprache ausdrücken. In einer angenehmen Lernatmosphäre tauschen Sie sich mit viel Spaß in einer netten Gruppe aus, ohne zu tief in die Grammatik einzusteigen. Lehrbuch: On y va! A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Aktualisierte Ausgabe ab L 4 (Hueber Verlag)

40802

Simone Geiß

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• 8 x freitags, ab 26.09.25, 9.00-11.00 Uhr • 89,- EUR incl. Kopien

Französisch mit Spaß

Mittelstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen 55+ mit guten Vorkenntnissen

Vous souhaitez continuer d'apprendre le français en vous amusant ? Alors, apportez, s'il vous plaît, votre livre On y va! B1 (Hueber), ainsi que le cahier de vocabulaire correspondant (Sprachtrainer). En on repart pour un nouveau chapitre! À bientôt!

Lehrbuch: On y va! B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Aktualisierte Ausgabe, ab L 2 (Hueber Verlag), dazu passender Sprachtrainer.

40803

Sylvie Guénon

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 23.09.25, 8.30-10.00 Uhr • 80,- EUR incl. Kopien

Französisch mit Spaß – Wiederholungskurs

Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer:innen 55+ mit guten Vorkenntnissen
Révision générale niveau B1: grammaire, vocabulaire, syntaxe, expression, prononciation, lecture, compréhension... à partir de textes, chansons, jeux, photos, podcasts et vidéos. Venez donc vous amuser à pratiquer le français de diverses manières! À bientôt!

Freies Unterrichtsmaterial

40804

Sylvie Guénon

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 24.09.25, 9.00-9.45 Uhr • 52,- EUR incl. Kopien

Französisch – Matinée de français

Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer:innen 55+ mit soliden 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
- 12 x mittwochs, ab 24.09.25, 10.00-12.00 Uhr
- 100,- EUR incl. Kopien

Französisch – Matinée de français

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
- 12 x dienstags, ab 23.09.25, 10.15-11.45 Uhr
- 81,- 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.

Keine Angst vor dem PC und Internet Einstieg für Ältere in den Umgang mit dem Computer ohne oder mit sehr wenigen Vorkenntnissen

Unser Leben ist heute ohne Computer nicht mehr vorstellbar. Ihre Enkel und Kinder wachsen wie selbstverständlich mit der Computertechnik auf. 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 es an, richtig Spaß zu machen. Dabei darf ein erster Einblick in die faszinierenden Möglichkeiten des Internets natürlich nicht fehlen.

50108

Dr. Martin Wilmes

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x donnerstags, ab 25.09.25, 9.30-11.00 Uhr • 125,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 22. September

Kurse zum Umgang mit dem Android-Smartphone, iPhone und iPad finden Sie unter Kommunikation/Medien ab Seite 87

Keine Angst vor dem PC und Internet

Vertiefungsworkshop

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

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. So erhalten Sie Hilfe zu Ihrem Problem und lernen darüber hinaus 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, ab 04.12.25, 9.30-11.00 Uhr • 54,- EUR Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 01. Dezember

Weitere Vorträge rund um die EDV für Senior:innen finden Sie unter **Veranstaltungen in Kooperation mit Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park in Brühl**, Seite 105



Caritas Altenzentrum Sancta Maria in Plankstadt

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

Wir freuen uns auf Sie!



Caritas Altenzentrum Sancta Maria
Schönauer Straße 2-4
68723 Plankstadt
Telefon: 06202 / 83-0
caz.plankstadt@caritas-rhein-neckar.de
www.caritas-plankstadt.de



Sie brauchen ein Geschenk?...

Ein VHS- *Gutschein* passt immer!

Erhältlich in unserem Anmeldezentrum
Weitere Infos unter
06202 2095-0.



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

Feuerwehr Schwetzingen:
zwischen Starkregen und Bränden
Aufgaben, Herausforderungen und Zukunftsperspektiven

neu

Vortrag in Kooperation mit der Feuerwehr Schwetzingen
 Die Feuerwehr Schwetzingen mit hauptamtlichen und ehrenamtlichen Kräften ist für die Sicherheit der Bürger:innen der Kommune zuständig und eine zukunftsorientierte Organisation, die sich kontinuierlich weiterentwickelt, um den steigenden Anforderungen gerecht zu werden. In diesem Vortrag erläutert Lars Oehring, der Kommandant der Feuerwehr Schwetzingen, Struktur, Fahrzeug- und Technikausstattung sowie Einsatzgebiet und Zusammenarbeit der Feuerwehr mit anderen Hilfsorganisationen. Außerdem erhalten die Teilnehmer:innen einen Überblick über das breit gefächerte Einsatzspektrum: Brandbekämpfung, Technische Hilfeleistung, z.B. Rettung bei Verkehrsunfällen, Türöffnungen in Notfällen, Hochwasserschutz und Gefahrguteinsatz, insbesondere in einem industriell geprägten Umfeld wie Schwetzingen.

Weitere Themen sind die Rettungseinsätze und die Unterstützung des Rettungsdienstes bis hin zu Prävention und Aufklärungsarbeit. Anschließend beleuchtet der Kommandant die Herausforderungen der Zukunft im Zeitalter moderner und digitaler Techniken, wie die Bekämpfung von Bränden bei Elektrofahrzeugen und Akkus sowie die Interaktion mit Smart Home & Gebäudetechnik. Abschließend wird ein Einblick gewährt in die moderne Leitstellentechnik, GPS-gestützte Navigation in Einsatzfahrzeugen sowie digitale Kommunikationssysteme.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

10032

Lars Oehring, Brandamtmann, Kommandant der Feuerwehr Schwetzingen

- 5 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 21.10.25, 18.00-19.00 Uhr • Eintritt frei
- Anmeldung bis 20. Oktober

Wildpflanzenspaziergang
im Herbst



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

30505

Veronika Kraus

- 7 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Sternallee
- Sonntag, 12.10.25, 14.00-16.30 Uhr • 14,- EUR incl. kleiner Imbiss • Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.
- Anmeldung bis 08. Oktober



Veranstaltungen im Rahmen des Projekts „gesund und digital im Ländlichen Raum“, gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden Württemberg.



Gefördert durch



Baden-Württemberg
 MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM
 UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Online-Vortrag:
Datenschutz und -sicherheit im
digitalisierten Gesundheitswesen
Wie Sicherheit und Vertrauen in der digitalen
Gesundheitswelt gewährleistet werden können

neu



Datenschutz und -sicherheit stehen im digitalisierten Gesundheitswesen mehr denn je im Fokus. Mit der zunehmenden Digitalisierung medizinischer Prozesse – von der elektronischen Patientenakte bis hin zu digitalen Gesundheitsanwendungen – wird der verantwortungsvolle Umgang mit sensiblen Gesundheitsdaten immer wichtiger. In diesem Vortrag beleuchtet der Referent, ein erfahrener Experte im Bereich Datenschutz, die Herausforderungen und Lösungen rund um die Sicherheit digitaler Gesundheitsdaten. Die Teilnehmer:innen erhalten einen fundierten Überblick über rechtliche Rahmenbedingungen, technische Schutzmaßnahmen und praktische Tipps, wie man seine Daten sicher verwalten kann. Außerdem wird erläutert, warum Vertrauen und Sicherheit die Grundpfeiler einer erfolgreichen Digitalisierung im Gesundheitswesen sind.

50001

Dr. Thilo Weichert

- Online, Zoom • Mittwoch, 24.09.25, 18.00-19.30 Uhr
- Eintritt frei • Anmeldung bis 23. September

Online-Vortrag:
Digitale Gesundheitskompetenz
 Orientierung in einer digitalen Gesundheitswelt



Die Fähigkeit, sich in der digitalisierten Gesundheitswelt sicher und kompetent zu bewegen, gewinnt immer mehr an Bedeutung, von der Nutzung der elektronischen Patientenakte bis hin zum Umgang mit digitalen Gesundheitsanwendungen. Digitale Gesundheitskompetenz ist entscheidend für eine informierte und selbstbestimmte Gesundheitsversorgung. Hier zeigt die Referentin vom Bosch Health Campus Team, wie digitale Gesundheitskompetenz aufgebaut und gestärkt werden kann. Die Teilnehmer:innen erfahren, wie sie die Möglichkeiten der Digitalisierung nutzen können, um ihre Gesundheit aktiv zu gestalten.

50002
 Carola Galatsidas, Senior Projektmanagerin – Bosch Health Campus Team
 Online, Zoom • Donnerstag, 30.10.25, 18.00-19.30 Uhr
 • Eintritt frei • Anmeldung bis 29. Oktober

Online-Vortrag:
Digitale Gesundheitskompetenz
 Wie finde ich vertrauenswürdige Informationen im Netz?



In einer zunehmend digitalisierten Welt wird es immer wichtiger, vertrauenswürdige Informationen im Internet von irreführender oder falscher Gesundheitswerbung zu unterscheiden. Gesundheitsbezogene Online-Werbung spielt dabei eine große Rolle und stellt viele Menschen vor die Herausforderung, seriöse Quellen zu erkennen und fundierte Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen. Hier gibt die Referentin von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg praktische Tipps und Strategien, um vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen im Netz zu finden. Die Teilnehmer:innen erfahren, wie sie irreführende Werbung entlarven, seriöse Quellen identifizieren und ihre digitale Gesundheitskompetenz stärken können.

50003
 Sabine Holzäpfel
 Online, Zoom • Mittwoch, 26.11.25,
 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei
 • Anmeldung bis 25. November

Online-Vortrag:
Mit Ihrem Hund ins Büro?



Das müssen Sie wissen!

Lernen Sie in diesem Online-Impuls-vortrag, wie die Integration des Hundes im Büro gelingt. Dieser Vortrag richtet sich sowohl an Unternehmen als auch an Mitarbeiter:innen. Die Dozentin beleuchtet (Arbeitsschutz-) rechtliche Vorgaben und gibt praktische Handlungsempfehlungen.

50110
 Anja Riederer
 Online, Zoom • Mittwoch, 22.10.25, 19.15-
 20.00 Uhr • 9,- EUR • Anmeldung bis 20. Oktober

Recht | Finanzen

Wohnungseigentum und Hausverwaltung

Dieses Seminar richtet sich an Eigentümer:innen oder (künftige) Käufer:innen gebrauchter oder neuer Eigentumswohnungen. Es bietet praxisnahe Informationen zur Verwaltung des Wohnungseigentums: gesetzliche Grundlagen, Gemeinschaftseigentum/Sondereigentum, Rechte und Pflichten der Eigentümer:innen, Bestellung, Kontrolle eines Verwalters, Rechte und Pflichten der Hausverwaltung, Nebenkostenabrechnungen, Wirtschaftsplan, Eigentümer:innenverwaltung, Beschlussfassung, Teilungserklärung und 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, 10.01.26, 9.30-12.30 Uhr • 22,- EUR
 • Anmeldung bis 07. Januar

Die entscheidenden Faktoren an den Kapitalmärkten

Was Sie wissen sollten, um klug zu investieren

Die überdurchschnittlich hohe Inflation aus den Vorjahren hat sich abgemildert, jedoch zeigt das derzeitige Inflationsniveau weiterhin erhöhte Werte. Auch wenn die ersten Leitzinssenkungen schon erfolgt sind, so bewegen sich die Leitzinsen weiterhin auf einem höheren Niveau als noch vor Jahren.

In diesem Umfeld gibt es wieder nominell attraktive Zinsangebote, aber wie attraktiv sind diese Zinserträge unter Berücksichtigung der Inflation? Welche Anlageformen sind in diesem Umfeld aussichtsreich? Die Aktienmärkte schwanken erneut recht deutlich, konnten allerdings auch sehr attraktive Anstiege zeigen.

Welche Argumente sprechen für Aktien und welche weltweiten Entwicklungen sind für Kapitalanleger:innen zu beachten? Was für langfristige orientierte Anleger:innen wichtig ist, erfahren Sie in diesem Vortrag.

10305
 Andreas Jacobs
 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
 • Donnerstag, 16.10.25,
 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR
 • Anmeldung bis 13. Oktober



Quelle: Pixabay

Online-Kurs:

Richtig investieren in Aktien und ETFs
Einsteiger:innen und Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen



In Zeiten hoher Inflation und geringen Zinsen auf Spareinlagen lohnt es sich, über alternative Anlageformen nachzudenken. Aktien und ETFs bieten auf längere Sicht eine gute Möglichkeit für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung vorhandener Rücklagen. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, die die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindexes (z. B. DAX) nachbilden.

Folgende Punkte werden besprochen: Eigene Anlageziele festlegen, allgemeiner Überblick vorhandener Anlageklassen, Risikobetrachtungen bei Anlageklassen, Kostenaspekte bei der Geldanlage, Investitionen in Aktien, passiv investieren mit ETFs, die richtige Mischung durch Diversifizierung, Zugang zu Finanzinformationen und Umsetzung der Anlagestrategie.

10308

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink • Montag, 27.10.25, 18.30-21.00 Uhr • 18,- EUR • Anmeldung bis 23. Oktober



men Bitcoin, Alternativen zu Bitcoins, Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag sowie zur Spekulation und Geldanlage.

10309

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Montag, 17.11.25, 18.30-21.00 Uhr • 18,- EUR
- Anmeldung bis 12. November

Asylrecht – jeder redet darüber, doch was ist das überhaupt?



Der Vortrag erläutert die Grundzüge des humanitären Ausländerrechts und will so mit Missverständnissen und „einfachen Lösungen“ aufräumen. Es werden die europäischen Rahmenbedingungen, in denen sich das deutsche Asylrecht bewegt, erläutert.

10315

Frank Richter,
Rechtsanwalt

6 - 12 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 09.10.25, 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR • Anmeldung bis 06. Oktober

Online-Kurs:

Kryptowährungen
Bitcoin und seine Alternativen



Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, die unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technikfreaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Folgende Punkte werden besprochen: Einführung in Kryptowährungen, Was versteht man unter Mining, notwendige technische Ausrüstung, Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen, Gefahren bei Kryptowährungen, das Phäno-

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung

Vortrag

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 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 oder erforderliche medizinische Maßnahmen in fremde Hände gelegt. Für diesen Fall sollte geregelt sein, welche medizinische Versorgung dem Willen des/

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

68723 Schwetzingen
 Scheffelstraße 16
 www.nassner-geiss.de

Nassner&Geiss
 WERBUNG & PUBLIC RELATIONS

der Betroffenen entspricht und wer diesen Willen für ihn/sie durchsetzen soll. Nur durch eine individuell erstellte Patientenverfügung können die behandelnden Ärzt:innen und Dritte danach handeln.

10316

Frank Richter, Rechtsanwalt

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 13.11.25, 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR
- Infomaterial kann beim Referenten zur Zusendung per E-Mail bestellt werden. • Anmeldung bis 10. November

Das Ehegattentestament

Gestaltungsmöglichkeiten und Fehlerquellen

Der Vortrag 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 usw. 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.

10317

Petra Nußbaum, Rechtsanwältin

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 18.11.25, 18.30-20.00 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 13. November

Internet-Probleme: Homepagehaftung

neu

Vortrag

Ein Auftritt im Internet gehört inzwischen für Unternehmen, Selbstständige und Privatleute zum guten Ton. Und dabei will man seinen Besucher:innen meist auch etwas bieten. Also wird die Seite mit vielen Fotos angereichert, witzige Texte werden eingebaut, eine Anfahrtsskizze zum Geschäftslokal darf nicht fehlen oder der Lieblings-Song des jüngsten Stammhalters. Hierzu gibt es zahlreiche rechtliche Vorgaben zu beachten. Zielgruppe: Selbstständige, Freiberufler:innen, Vereine, Privatpersonen

10318

Frank Richter, Rechtsanwalt

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 27.11.25, 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 24. November



Quelle: Freepik

DRUCKHAUS MEDIA-EXPRESS

DREIKÖNIGSTRASSE 16 · 68723 SCHWETZINGEN · TELEFON: 0 62 02 - 92 33 47
mail@media-express-schwetzingen.de · www.media-express-schwetzingen.de



persönlich



online



hilfreich



unverbindlich



zuverlässig



kompetent

Wir sind für Sie da!

Politik - Gesellschaft - Umwelt



Fotoausstellung „gesichtslos“ - Frauen in der Prostitution



Unsichtbarkeit in der Gesellschaft, weil es immer noch viel zu wenig jüdische Mitbürger gibt. Deutschland ist kein Anziehungspunkt für Menschen jüdischer Abstammung oder jüdischen Glaubens. Karin R.

Nicht Reden an Gedenktage
ganz normales „sich-kennt-
wichtig, um dann festzuste-
ist auch ein Mensch wie ich.
wichtigste „Lernziel“ sein. He



Ich zeige kein Ge



Ausstellung „Unsichtbar“ - in der Mitte der Gesellschaft?

„Armut und berufliche Perspektivlosigkeit sind wesentliche Ursachen für eine Tätigkeit in der Prostitution.“
Amalie - Beratungsstelle

„Gesicht zeigen gegen Antisemitismus“ mit Porträts von Menschen jüdischer und nichtjüdischer Herkunft.
Kunstprojekt in Kooperation mit der Hochschule für Jüdische Studien Heidelberg

Politik | Bürgerliches Engagement

Dialog mit dem Drachen (Campus Verlag)

Wie uns strategische Empathie gegenüber China stärken kann



Buchpräsentation im Rahmen der Interkulturellen Woche. China kennt uns viel besser, als wir China kennen. Je mehr wir das Land als Rivalen sehen, desto weniger wollen wir mit ihm zu tun haben. Das ist nicht strategisch gedacht, sagt die Referentin, die lange in China gelebt und gearbeitet hat. Sie zeigt, wie wir China, seine Beziehungs- und Handlungslogik dekodieren lernen, wie die Position Chinas gegenüber Russland, Taiwan und dem globalen Süden einzuschätzen ist, welche Rolle Europa im Beziehungsdreieck mit China und den USA einnehmen sollte.

Ihr Buch enthält zentrale Handlungsanweisungen, um im aktuellen geopolitischen Konflikt auf Augenhöhe agieren zu können und die europäische Außenpolitik und Wirtschaft auf lange Sicht voranzubringen. Ihre Forschungsschwerpunkte sind China als globaler Entwicklungsakteur, insbesondere die chinesische Außenhilfe- und Entwicklungskreditpolitik, die Auswirkungen der Belt and Road Initiative (BRI) und China in Zentralasien und Afrika.

10035

Dr. Marina Rudyak, Sinologin, Dozentin am Centrum für Asien- and Transkulturelle Studien (CATS), Institut für Sinologie der Universität Heidelberg

Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 23.09.25, 19.00-20.30 Uhr • Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

Kein Land für Niemand – Abschottung eines Einwanderungslandes



Filmvorführung im Rahmen der Interkulturellen Woche. Dokumentarfilm, Deutschland 2025, OmdtU, Regie: Max Ahrens & Maik Lüdemann, Altersempfehlung: ab 14 Jahren, 106 Min.

Der Dokumentarfilm beleuchtet die drastischen Folgen der europäischen Abschottungspolitik und die Rolle Deutschlands in diesem Paradigmenwechsel.

Während sich Deutschlands Asyl- und Migrationspolitik zunehmend von humanitären Grundsätzen entfernt, eskaliert die Lage an den Außengrenzen der EU. Europa zieht die Mauern hoch – mitten in einer humanitären Katastrophe. Die Dokumentation begleitet eine Rettungsmission im Mittelmeer, zeigt die katastrophalen Zustände in Lagern für Geflüchtete und gibt Menschen eine Stimme, die den lebensgefährlichen Weg nach Europa überlebt haben. Gleichzeitig blickt der Film auf die politische und gesellschaftliche Entwicklung in Deutschland. Durch exklusive Interviews mit Aktivist:innen, Wissenschaftler:innen und politischen Entscheidungsträger:innen hinterfragt der Film die aktuellen Narrative über Flucht und Migration und beleuchtet die Mechanismen, mit denen Angst und Populismus die politische Agenda bestimmen.

Im Anschluss berichten zwei Mitglieder von Sea-Eye e.V. von ihrer Vereinsarbeit und stehen für Fragen der Besucher:innen bereit.

10036

Herbert Butz

Schwetzingen, Kulturzentrum, Franz-Danzi-Saal • Mittwoch, 24.09.25, 19.00-21.00 Uhr • Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

Eine Veranstaltung für Kinder zur Interkulturellen Woche finden Sie auf Seite 13

JeremieProjectCongo

Ein Projekt im Osten der Demokratischen Republik Kongo



Vortrag im Rahmen der Interkulturellen Woche

Mit dem Motto „dafür!“ soll während der IKW ganz bewusst ein positives Signal gesetzt werden in einer Zeit, in der Kräfte stärker werden, die eine Spaltung der Gesellschaft vorantreiben wollen.

DAFÜR! Arbeiten und leben, sich einsetzen und werben für ein Projekt im Osten der Demokratischen Republik Kongo? Unter den Ärmsten der Armen? In Unsicherheit und stetigen Krisen und Kriegen, in einem der reichsten Länder der Welt – mit einer Bevölkerung, die zu den fünf ärmsten der Welt zählt, mit hoher Rate an Arbeitslosigkeit, Analphabetismus, Kindersoldaten, Muttersterblichkeit, Infektionskrankheiten usw. Das kongolesisch-deutsche Ärztteehepaar Patrick und Tabea Riziki (geb. Kasielke, aufgewachsen in Brühl, Schülerin des Hebel-Gymnasiums in Schwetzingen) derzeit wohnhaft in Bonn setzen sich DAFÜR ein: Bildung ermöglichen – Hoffnung schenken – Zukunft bauen.

Das JeremieProjectCongo ist 2018 ins Leben gerufen worden und stabil und stark in einer dörflichen Region gewachsen. Bereits 35 kongolesische Mitarbeiter:innen erhalten regelmäßigen und guten Lohn – anders als die Tagelöhner-Arbeit, was dort eigentlich an der Tagesordnung ist. Über 280 Kindern wird die finanzielle Last der Schulgebühren abgenommen und mehr als 250 Menschen konnten schon an einer Ausbildung teilnehmen.

10037

Patrick Riziki

Tabea Riziki

Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 25.09.25, 19.00-20.30 Uhr • Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

Prostitution – mit Geld kaschierte Gewalt



Vortrag im Rahmen der Ausstellung „gesichtslos“

Die Referentin spricht über die psychodynamischen Zusammenhänge, die in der Prostitution wirken. Ihr professioneller Blick als Traumatherapeutin in Verbindung mit ihrer eigenen Prostitutionserfahrung ermöglicht ein vertieftes Verständnis der Ursachen und Auswirkungen der Prostitution nicht nur auf die betroffenen Frauen, sondern auf unsere gesamte Gesellschaft. In ihrem Vortrag geht die Referentin insbesondere auf die Dissoziation als Ursache, Begleiterscheinung und Folge der Prostitution sowie auf den Mythos der sogenannten „freiwilligen Prostitution“ ein.

Im Anschluss an den Vortrag ist Raum für Fragen, Vertiefung und Diskussion.

10038

Anna Schreiber, Psychotherapeutin

Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 21.10.25, 19.00-20.30 Uhr • Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

Das System Prostitution – Ein Rundumblick

Vortrag im Rahmen der Ausstellung "gesichtslos"
Die Diskussion um Prostitution dreht sich häufig um die Frage, ob und in welchem Ausmaß die betroffenen Frauen freiwillig dieser Tätigkeit nachgehen. In ihrem Vortrag geht die Referentin auf folgende Fragen ein: Wer verdient tatsächlich an der Prostitution und wer profitiert von ihr? Welche Auswirkungen hat Prostitution auf die betroffenen Frauen und auf die Gesellschaft als Ganzes? Warum wird Deutschland als das Bordell Europas bezeichnet und schließlich, ob ein anderer Umgang mit Prostitution möglich ist?

10039

Kerstin Neuhaus,
Geschäftsführerin von
AugsburgerInnen gegen
Menschenhandel e. V.

- Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 03.11.25, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei
- Keine Anmeldung erforderlich

Die Ausstellung **gesichtslos – Frauen in der Prostitution** finden Sie auf Seite 47

TRUE CRIME – Mafia – Teil 1

Spektakuläre Fälle aus der Geschichte der italienischen Mafia

Vortrag

Die italienische Mafia zählt bis heute zu den gefährlichsten kriminellen Organisationen weltweit. Vor allem die „Cosa Nostra“ aus Sizilien und die „Ndrangheta“ aus Kalabrien haben in den letzten 40 Jahren ihre Machenschaften ausgeweitet und stellen auch eine Gefährdung unserer demokratischen Grundordnung dar. Allein in Deutschland leben nach Schätzungen des Bundeskriminalamtes mehr als 1.000 Mafiosi. Anhand von spektakulären Fällen und der biografischen Darstellung einzelner wichtiger Akteure rund um das Thema „Italienische Mafia“ wird der Referent, selbst gebürtiger Sizilianer, eine Geschichte der Mafia liefern, die keine Klischees bedient und nüchtern, aber auch spannend, die wichtigsten Etappen und Geschehnisse rund um die mafiöse Schattenwelt analysiert.

10040

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

- 10 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 05.11.25, 19.00-20.30 Uhr • 9,- EUR • Eintritt frei für Schüler:innen und Student:innen • Anmeldung bis 30. Oktober

neu

TRUE CRIME – Mafia – Teil 2

Spektakuläre Fälle aus der Geschichte der italienischen Mafia

10041

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

10 - 40 Teilnehmer:innen •

- Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 19.11.25, 19.30-21.00 Uhr • 9,- EUR • Eintritt frei für Schüler:innen und Student:innen
- Anmeldung bis 13. November

Demokratie leben – Workshop auf Basis der „Theorie U“

neu

RATSchLAG DEMOKRATIE



Veranstaltung im Rahmen des Projekts „Ratschlag Demokratie: Wie können wir Grundwerte und Rechtsstaat verteidigen?“ des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg

Interaktiver Workshop mit Dr. René Pörtl, Oberbürgermeister a. D. der Stadt Schwetzingen, der als Impulsgeber zum Thema „Demokratie leben!“ auftreten wird. Basierend auf der „Theorie U“, die von Otto Scharmer, Professor am Massachusetts Institute of Technology (MIT), entwickelt wurde, werden die Teilnehmer:innen in einen Prozess der Reflexion und des Austauschs einbezogen. Die „Theorie U“ fokussiert sich auf Führung, Innovation und Veränderungsprozesse und bietet einen Rahmen, um gemeinsam Lösungen für aktuelle Herausforderungen in der Demokratie zu erarbeiten. Der Workshop zielt darauf ab, das Bewusstsein für demokratische Werte und den Rechtsstaat zu stärken. Dabei werden Achtsamkeitsmethoden und körperliche Übungen genutzt, um auf allen Ebenen – Denken, Fühlen und Spüren – zu arbeiten. Nach einer kurzen Einführung in die „Theorie U“ und deren Relevanz, einem Interview mit Dr. Pörtl über seine Erfahrungen mit Grundwerten und Rechtsstaatlichkeit, gibt es Gruppenarbeiten zur Diskussion und Ideengenerierung, deren wichtigste Erkenntnisse abschließend zusammengefasst werden.

10043

Nicole Ungerer Henríquez

Dr. René Pörtl

- 6 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 21.11.25, 14.00-17.00 Uhr • Eintritt frei
- Anmeldung bis 18. November



Quelle: Amalie

Gesichter des linken Antisemitismus neu

Antisemitismus, auch ein Phänomen von links. Inwiefern?

Dieser Vortrag wirft zunächst Schlaglichter auf die Geschichte des linken Antisemitismus (Stichwort „Antiimperialismus“), um daraufhin den Bogen zur Gegenwart zu spannen und seine aktuellen Formen zu betrachten. Die jüngste Vergangenheit zeigt, wie deutlich Judenhass sowohl im digitalen Raum auf Social Media sowie auch auf deutschen Straßen artikuliert wird. Seit dem 7. Oktober 2023, dem Hamas-Massaker auf israelische Zivilist:innen, hat eine starke Polarisierung im öffentlichen (Meinungs-)Raum stattgefunden, bis hin zu gewalttätigen Übergriffen.

Die Rolle des linken Antisemitismus in diesem Kontext wird im zweiten Teil des Vortrages genauer betrachtet. Dabei werden sowohl linke/linksextremistische Gruppierungen wie beispielsweise queere oder feministische Kreise in den Blick genommen, insbesondere aber auch die narrativen und personellen Verflechtungen in andere extremistische Milieus, wie mit dem Islamismus (Stichwort „Postkolonialismus“) und Rechtsextremismus dargestellt.

10044

Judith Damian, Mag. theol., Lehrstuhl für Geschichte des Jüdischen Volkes (HfJS)

- 10 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 27.11.25, 19.00-20.30 Uhr • 4,- EUR
- Eintritt frei für Student:innen und Menschen in Ausbildung
- Anmeldung bis 24. November

Vorträge und Filmvorführung im Rahmen der Ausstellung „Unsichtbar – in der Mitte der Gesellschaft? Gesicht zeigen gegen Antisemitismus!“ in Kooperation mit der Hochschule für Jüdische Studien Heidelberg (HfJS)

Weitere Infos zur Ausstellung finden Sie auf Seite 47

Zerrbilder vom „Juden“ als Welterklärung neu

Von Joseph Süß Oppenheimer bis „Queers for Palestine“

Auf den ersten Blick haben die Talmudverbrennung von Paris 1240, der Prozess gegen den Geheimen Finanzrat J. S. Oppenheimer, der Rassenantisemitismus des späten 19. Jahrhunderts, der in den Nationalsozialismus führte, antizionistische Gruppierungen wie „Queers for Palestine“ und Impfgegner:innen nichts miteinander zu tun. Auf den zweiten Blick legen sie alle ein Muster frei: In einer Parallelrealität angesiedelte Zerrbilder von Jüdinnen und Juden dienen als simple Welterklärungen in einer komplexen, als überfordernd empfundenen Welt und machen eine Minderheit so zum Opfer der eigenen Überforderung.

10045

David Lüllemann, M.A., Lehrstuhl für die Geschichte des Jüdischen Volkes (HfJS)

- 10 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 11.12.25, 19.00-20.30 Uhr • 4,- EUR
- Eintritt frei für Student:innen und Menschen in Ausbildung
- Anmeldung bis 08. Dezember

Masel Tov Cocktail neu

Filmvorführung

Deutschland 2020, Regie: Arkadij Khaet & Mickey Paatzsch, Altersempfehlung ab 15 Jahren, 30 min.

Dima (Alexander Wertmann) hat Tobi (Mateo Wansing-Lorrio) eine reingehauen und soll sich jetzt bei ihm dafür entschuldigen. Widerwillig macht er sich auf den Weg. Entlang der Route scheinen alle Ausprägungen der deutschen Gesellschaft Spalier zu stehen. Und immer wieder dreht sich alles darum, dass Dima Jude ist.

„Masel Tov Cocktail“ ist eine kurzfilmische Wucht über jüdisches Leben in Deutschland. In nur 30 Minuten bringt Regisseur Arkadij Khaet die jüdische Perspektive auf den Punkt. (Selbst-)ironisch, lustig, stylisch – ein großartiges Paket.

Anschließendes Gespräch mit Michael Friedman, aufgewachsen und wohnhaft in Mannheim. Ehrenamtliches Engagement: Mitarbeit im Jugendzentrum der Jüdischen Gemeinde Mannheim (1975–1978); Mitglied des Vorstandes der Jüdischen Gemeinde Mannheim (1992–1993); Referent bei „Meet-a-Jew“-Projekt.

10046

Michael Friedman

- 10 - 50 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 15.01.26, 19.00-21.00 Uhr • 4,- EUR
- Eintritt frei für Student:innen und Menschen in Ausbildung
- Anmeldung bis 12. Januar

Gesichter der Judenfeindschaft neu

Kontrapunktisch zum Thema „Gesicht zeigen gegen Antisemitismus“ führt der Vortrag im ersten Schritt an ausgewählten Beispielen vor, wie in einer langen Traditionslinie seit dem Mittelalter antisemitische Botschaften gerade über die Zeichnung von Gesichtern transportiert wurden. Im zweiten Schritt zeigt er, wie und wo Elemente dieses Bilderkanons bis heute präsent sind.

10047

Prof. Dr. Johannes Heil, Ignatz Bubis Lehrstuhl für Religion, Geschichte und Kultur des europäischen Judentums (HfJS)

- 10 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 27.01.26, 19.00-20.30 Uhr • 4,- EUR
- Eintritt frei für Student:innen und Menschen in Ausbildung
- Anmeldung bis 22. Januar



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



vhs  Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

Umweltbildung

Online-Vorträge der bundesweiten Webinar-Reihe „Klima und wir“ im Rahmen des Projekts „vhs goes green 2“

Online-Vortrag: Klima und Mensch

Was hat der Mensch mit dem Klimawandel zu tun?

neu

Der Referent, einer der bekanntesten Klimaforscher Deutschlands, spricht über den menschenverursachten Klimawandel. Als Professor für Ozeanographie und Klimadynamik an der Universität Kiel sowie Präsident der Deutschen Gesellschaft Club of Rome, zählt er zu den führenden Stimmen in der Klimadebatte. Seine Forschungsschwerpunkte liegen u.a. auf der Rolle der Ozeane im Klimasystem und den Ursachen und Folgen der globalen Erwärmung.

In seinem Vortrag zeigt er anschaulich, wie gravierend der Mensch durch den Ausstoß von Treibhausgasen in das Klimageschehen eingreift – mit weitreichenden Konsequenzen für Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft.

Dabei beleuchtet er nicht nur die Risiken und Herausforderungen, sondern auch die Chancen für eine nachhaltige Transformation, die im Klimaschutz liegen. Sein Beitrag lädt dazu ein, wissenschaftlich fundiert, aber verständlich und motivierend über das eigene Handeln nachzudenken.

10410

Prof. Dr. Mojib Latif, Professor für Ozeanographie und Klimadynamik, Universität Kiel

Online, mit Zugangslink

- Mittwoch, 08.10.25, 18.00-19.30 Uhr
- Eintritt frei • Anmeldung bis 06. Oktober

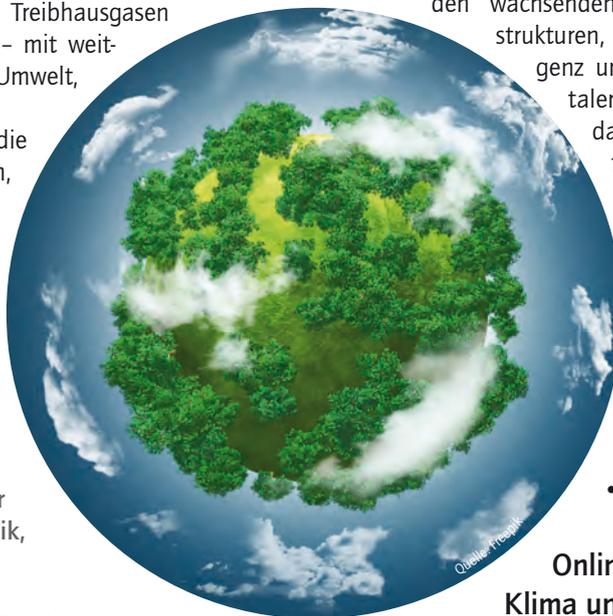
Online-Vortrag:

Klima und Gesundheit

Gesundheitskompetent handeln für eine lebenswerte Zukunft

neu

Der Referent, Arzt für Psychosomatik und Psychotherapie sowie aktives Mitglied der Initiative Health for Future, beleuchtet die vielschichtigen Auswirkungen der Klimakrise auf unsere körperliche und psychische Gesundheit. Als engagierter Mediziner bringt er die Perspektive der Gesundheitsberufe in die Klimadebatte ein und betont die zentrale Rolle von Gesundheitskompetenz im Umgang mit klimabedingten Belastungen. In seinem Vortrag zeigt er auf, wie sich Hitzewellen, Luftverschmutzung, Extremwetterereignisse und klimabedingter Stress bereits heute auf die Gesundheit auswirken und welche vulnerablen Gruppen besonders betroffen sind. Neben den medizinischen Herausforderungen stellt er mögliche Präventions- und Behandlungsansätze vor und macht deutlich, welche



Verantwortung und Handlungsmöglichkeiten Gesundheitsberufe und jeder Einzelne in der Bewältigung der Klimakrise haben.

10411

Dr. Julian Weilbacher, Arzt für Psychosomatik und Psychotherapie

- Online, mit Zugangslink • Dienstag, 04.11.25, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei • Anmeldung bis 03. November

Online-Vortrag: Klima und Digitalisierung Gesellschaftliche Herausforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten

neu

Der Referent vom Konzeptwerk Neue Ökonomie und dem Bündnis Bits & Bäume spricht über die sozial-ökologischen Folgen der Digitalisierung. Als Bildungsreferent an der Schnittstelle von Umwelt, Digitalisierung und gesellschaftlicher Transformation beschäftigt er sich mit der Frage, wie digitale Technologien nachhaltig und gemeinwohlorientiert gestaltet werden können. In seinem Vortrag beleuchtet er aktuelle Entwicklungen, wie

den wachsenden Energieverbrauch digitaler Infrastrukturen, den Einsatz von Künstlicher Intelligenz und die globalen Auswirkungen digitaler Lieferketten. Dabei wird deutlich, dass Digitalisierung nicht per se klimafreundlich ist. Sie braucht klare Leitplanken und politische Steuerung, um zu einer sozial gerechten und ökologisch tragfähigen Zukunft beizutragen.

10412

Max Bömelburg

Online, mit Zugangslink

- Mittwoch, 03.12.25, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei
- Anmeldung bis 01. Dezember

Online-Vortrag:

Klima und Konsum

neu

Bewusst entscheiden und nachhaltig handeln

Die Referentin vom Kompetenzzentrum für nachhaltige Beschaffung und Vergabe Schleswig-Holstein (KNBV.SH) vermittelt anschaulich, welche ökologischen und sozialen Auswirkungen Konsumententscheidungen haben und welche konkreten Handlungsmöglichkeiten es für Verbraucher:innen gibt, um Ressourcen zu schonen und das Klima zu schützen. Sie zeigt auf, wie nachhaltige Kriterien in den Einkauf einfließen können – auch über den privaten Bereich hinaus – und motiviert dazu, den eigenen Konsumalltag kritisch zu hinterfragen und Schritt für Schritt umzustellen. Wie können wir im Alltag klimafreundlich einkaufen, ob beim Lebensmitteleinkauf, in der Mode oder bei Alltagsgegenständen? Die Teilnehmer:innen erhalten praxisnahe Tipps und fundiertes Wissen rund um nachhaltigen Konsum im privaten Bereich.

10413

Marret Bähr

- Online, mit Zugangslink • Dienstag, 27.01.26, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei • Anmeldung bis 26. Januar

Trägt Ihr Haus schon Grün? Grüne Dächer, Fassaden und Höfe für Schwetzingen

Praxisnahe Einblicke in die Möglichkeiten
der Gebäudebegrünung

Vortrag in Kooperation mit dem Bundesverband
GebäudeGrün e.V. (BuGG) und dem Büro für
Klimaschutz Schwetzingen

Der Referent vom BuGG gibt einen Überblick über die
Vorteile und Umsetzungsmöglichkeiten verschiedener
Formen der Gebäudebegrünung. Dazu zählen begrünte
Dächer, Fassaden und Entsiegelungsflächen sowie So-
largründächer. Außerdem erläutert er, welchen Beitrag
Gebäudegrün im Rahmen des Klimawandels leisten
kann.

Ergänzend zum Vortrag können Schwetzingener Bürger:
innen, Vereine und Unternehmen, die eine Begrünungsidee
haben, im Rahmen des Förderprogramms KlimaIMPULS
eine kostenfreie individuelle Beratung beantragen.

10048

Stefan Zeller

- 1 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 16.10.25, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei
- Anmeldung bis 15. Oktober per E-Mail an klimaschutz@
schwetzingen.de



Quelle: Freepik

Geschichte | Zeitgeschichte

Stummfilm – Panzerkreuzer Potemkin

In Kooperation mit der Evange-
lischen Kirchengemeinde Schwet-
zingen im Rahmen des Projekts
„Ratschlag Demokratie: Wie können wir Grundwerte und
Rechtsstaat verteidigen?“

Stummfilm, UdSSR 1925, OV mit dt. Zwischentitel, Regie: Sergei
Eisenstein, FSK 12, 75 Min.

„Panzerkreuzer Potemkin“ wurde am 21. Dezember 1925 im
Moskauer Bolschoi-Theater als offizieller Jubiläumsfilm zur Feier
der Revolution des Jahres 1905 uraufgeführt. Die Meuterei im
Schwarzen Meer vor Odessa verbindet Weltgeschichte mit Film-
geschichte. Als Propagandafilm sollte Panzerkreuzer Potemkin
starke emotionale Reaktionen im Sinne der sowjetischen Mas-
senideologien hervorrufen. Er geht aber in Form und Inhalt
über simple Propaganda weit hinaus und wurde mehrfach als
einer der einflussreichsten und besten Filme aller Zeiten ausge-
zeichnet.

10049

Dr. Bettina Kaibach, Slavisches Institut der Universität
Heidelberg

- 10 - 130 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Evangelische
Stadtkirche • Freitag, 24.10.25, 19.00-21.30 Uhr
- Begrüßung: Carolin Brunner, M.A.
- Grußwort: Pfarrerin Dr. Franziska Beetschen
- Musikalische Begleitung: Jan Wilke (Kirchenorgel)
und Tobias Breier (Digital Sound)
- Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

neu

RATSLAG
DEMOKRATIE



Erziehung | Familie

PEKiP Gruppe – Folgekurs

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr
Für im November/Dezember 2024 geborene Babys

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses 251-10521 aus dem
letzten Semester

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

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) als Konzept zur Ent-
wicklungsbegleitung für Eltern und deren Babys im 1. Lebens-
jahr 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 unter-
stützt 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 bei den einzelnen Kursen und
geben Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes an.

10522

Marion Güttler, PEKiP-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 22.09.25, 9.00-10.30 Uhr • 116,- EUR
- Anmeldung bis 18. September

PEKiP Gruppe – Folgekurs

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr
Für im November/Dezember 2024 geborene Babys

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses 252-10522
10523

Marion Güttler, PEKiP-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 17.11.25, 9.00-10.30 Uhr • 116,- EUR
- Anmeldung bis 12. November

Erste Hilfe am (Klein-)Kind

Für Erwachsene mit Kindern

Dieser Kurs wurde speziell für Eltern, Großeltern, Onkel und Tante, Babysitter:innen etc. entwickelt und schult sie im Umgang mit Notfällen bei Kleinkindern.

Durch die Vermittlung der nötigen Fachkenntnisse erhalten die Teilnehmer:innen Handlungssicherheit in medizinischen Ausnahmesituationen. Kleinkinder und Säuglinge können gerne mitgebracht werden.

10525

Arbeiter-Samariter-Bund

- 5 - 15 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 18.10.25, 9.00-13.00 Uhr
- 55,- EUR (muss direkt im Kurs bezahlt werden)
- Anmeldung bis 10. Oktober

Dein Kind im Fokus

Human Design für bewusste und bedürfnisorientierte Eltern

Dieser Workshop richtet sich speziell an Eltern, die ihre Kinder bewusst und liebevoll unterstützen und begleiten möchten.

Die Teilnehmer:innen lernen Persönlichkeitstypen und Bedürfnisse der Kinder zu verstehen, Stärken und Potenziale zu fördern sowie Techniken, um einfühlsam auf Schwächen einzugehen. Außerdem werden Tipps für den Schlaf und den Tagesablauf je nach Design-Typ gegeben.

10528

Anna Sohn

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 27.09.25, 13.45-15.45 Uhr • 16,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 23. September

- Einen **Papa-Kind-Bastelkurs** finden Sie auf Seite 12
- Den Kurs **Picky Eater – Elternratgeber zum Thema Essen** finden Sie auf Seite 59
- Den Vortrag **Mediengefahren – Für Eltern und Erziehungsberechtigte** finden Sie auf Seite 91

Weniger Stress für Eltern

Dieser Kurs findet im Rahmen des Landesprogramms STÄRKE statt.

Angesichts der vielfältigen Herausforderungen, denen sich Eltern stellen müssen, ist der Wunsch nach weniger Stress, mehr Gelassenheit und einem gewissen „Zeitwohlstand“ verständlich. Achtsamkeit und Mitgefühl haben in der heutigen Lebenswelt einen besonderen Wert und können mehr Zufriedenheit in den Alltag bringen, sodass die zur Verfügung stehende Zeit positiver erlebt wird. Es geht um den Aufbau einer Beziehungsqualität, die die Resilienz, also die seelische Widerstandskraft von Eltern und Kindern stärkt. Der Kurs umfasst 8 Einheiten. Zu jedem Thema gibt es entsprechende Übungen und Anregungen für zu Hause, die im Kurs reflektiert werden.

10608

Heide Graze, Systemische

Therapeutin, Resilienzberaterin

6 - 12 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, Volkshochschule • 8 x montags, ab 06.10.25, 19.00-21.00 Uhr
- Eintritt frei
- Anmeldung bis 02. Oktober

Weniger Streit, mehr Miteinander
Gewaltfreie Kommunikation im Familienalltag

Kommunikation ist der Schlüssel zu einem harmonischen Familienleben. Missverständnisse und Konflikte sind im Familienalltag unvermeidbar, können aber mit den richtigen Kommunikationsmethoden positiv gestaltet werden. Dieser Workshop

führt Sie in die Methode der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ein, die mithilfe von Giraffen- und Wolfssprache eine empathische und klare Ausdrucksweise fördert. Sie lernen, wie Sie Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse authentisch ausdrücken und gleichzeitig die Anliegen der anderen Familienmitglieder wahrnehmen und respektieren können. Dieser Kurs bietet Eltern und Familienmitgliedern Werkzeuge, um die Kommunikation in der Familie zu verbessern und beinhaltet interaktive Vorträge, praktische Übungen, Rollenspiele und den Austausch in der Gruppe. Die Teilnehmer:innen können direkt erlebte Herausforderungen einbringen und in einer unterstützenden Umgebung an Lösungen arbeiten.

10609

Verena Müller

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x dienstags, ab 09.12.25, 17.00-18.30 Uhr • 29,- EUR
- Anmeldung bis 05. Dezember



Quelle: Freepik

Eltern-Kind-Kurs:**Zahlandia – Spielend Mathe üben****Winter-Special für Eltern mit Grundschulkindern**

Sie möchten Ihr Kind spielend unterstützen? Dann sind Sie in diesem kompakten Kurs der Mathespielwelt von ZAHLANDIA genau richtig! Sie bekommen das Spieleheft überreicht und wir machen uns direkt auf den Weg nach ZAHLANDIA.

Wir lesen den Comic und wissen nun, wieso wir den Zahlen-Monsterchen beim Spielen helfen müssen. Anschließend spielen wir gemeinsam zwei Spiele aus ZAHLANDIA. Zu Hause haben Sie dann die Möglichkeit, mit weiteren Spielen die Themen des ersten Halbjahres spielerisch zu üben und zu vertiefen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Klassenstufe Ihres Kindes an.

60721

Timo Storz, Grundschullehrer, Lerntherapeut und Erfinder der Mathespielwelt Zahlandia

- 4 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 19.01.26, 17.00-18.30 Uhr • 35,- EUR incl. Spieleheft und Lernwürfel • Anmeldung bis 16. Januar

Psychologie**Sich leichter verständigen, sich besser verstehen****Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg****Seminar mit Übungen**

Die Welt braucht mehr Feingefühl. Dazu beizutragen, liegt vielen Menschen 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. GFK ermöglicht, Gefühle und Bedürfnisse in einem Konflikt wahrzunehmen und sich authentisch ausdrücken zu können. So wird es leichter, zu einer feingefühligen und friedvollen Verständigung beizutragen, gewinnbringend für beide Seiten. Hier lernen Teilnehmer:innen, sich selbst und andere besser zu verstehen und in eine gute Verbindung miteinander zu kommen.

10620

Dr. phil. Albrecht-Claus Schork

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 09.10.25, 17.00-21.00 Uhr • 37,- EUR
- Anmeldung bis 06. Oktober

10621

Dr. phil. Albrecht-Claus Schork

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 25.11.25, 17.00-21.00 Uhr • 37,- EUR
- Anmeldung bis 19. November

Zwei Veranstaltungen im Rahmen der **UN-Kampagne „Orange the World“**, die auf Gewalt gegen Frauen und Mädchen aufmerksam machen, siehe Seite 22

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

Auf den Spuren der bekanntesten Glücksforscher:innen sollen die Teilnehmer:innen das „Glücks-Gen“ in sich finden. 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, 07.11.25, 18.30-21.30 Uhr • 20,- EUR
- Anmeldung bis 04. November

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

Wussten Sie, dass die Zahl der Lachminuten in den letzten 50 Jahren pro Kopf von 18 auf gerade mal 6 Minuten am Tag zurückgegangen ist? 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 geht es um die Physiologie und Psychologie des Lachens mit seinem positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche, sowie die Analyse des Humors 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 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, 21.11.25, 18.30-21.30 Uhr • 20,- EUR
- Anmeldung bis 18. November

Entdecke dein wahres Selbst**Einführung in Human Design****neu**

Die Teilnehmer:innen haben die Möglichkeit, die Grundlagen dieses einzigartigen Systems kennenzulernen und ihre individuelle Persönlichkeit zu erforschen.

Die Inhalte des Workshops umfassen das Verständnis der verschiedenen Typen und Zentren, die dabei helfen, sich selbst besser zu erkennen. Zudem werden Strategien erlernt, die speziell auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind und dabei unterstützen, Entscheidungen mit mehr Sicherheit zu treffen. Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich selbst besser verstehen und ihre persönlichen Potenziale erkennen möchten.

10633

Anna Sohn

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 27.09.25, 11.00-13.00 Uhr • 16,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 23. September

Longevity

Welche Weichen können wir in der Mitte des Lebens stellen, um länger glücklich und gesund zu leben?

neu

Vortrag

Die Lebenserwartung steigt – doch wie sorgt man dafür, dass diese zusätzlichen Jahre auch erfüllt, gesund und glücklich sind? Die Referentin wirft einen Blick auf die neuesten Erkenntnisse aus Wissenschaft, Medizin und Psychologie, betrachtet die wichtigsten Einflussfaktoren für ein langes Leben und zeigt, welche Weichen man stellen kann, um bewusst für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude zu sorgen.

10634

Carolin Grund

6 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 06.11.25, 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR • Anmeldung bis 03. November

Aufbauseminar Trauerbegleitung Wie mit Schuldgefühlen in der Trauer und Trauer nach Suizid umgehen?



– Bildungszeit –

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

Möchten Sie Ihren Blickwinkel auf Trauerprozesse erweitern und Ihre Begleitungscompetenz für Trauernde stärken? Am ersten Tag widmen wir uns dem Thema „Schuldbearbeitung in der Trauer – sich selbst vergeben“ und am zweiten Tag geht es um die „Trauer von Hinterbliebenen nach Suizid“.

Das Thema Schuld und Schuldzuweisung wird näher betrachtet und die Hintergründe dieses Gefühls erläutert. Durch Theorie- und Übungsteile kann ein neuer hilfreicher Blick auf dieses Phänomen entstehen.

Der zweite Seminartag beleuchtet das Phänomen des Suizids näher und betrachtet die Herausforderungen, die ein Suizid an Hinterbliebene stellt, seien diese im privaten oder beruflichen Umfeld. Und wie können Sie als Trauerbegleiter:in damit umgehen?

Die Fortbildung richtet sich an Menschen, die haupt- und/oder ehrenamtlich in der seelsorglichen Arbeit, im beruflichen Personalbereich, in der Leitung von Trauer- und Hospizgruppen, in Beratungsstellen, im Kranken- und Pflegebereich Trauernde begleiten und mit Trauernden in Kontakt sind. Teilnahmevoraussetzung ist hierfür die Grundqualifikation „Trauerbegleitung im Ehrenamt“ oder die große Basisqualifikation zur Trauerbegleitung vorwiegend in beruflichen Kontexten (beide nach BVT-Standard).

10640

Tatjana Hartmann-Odemer, Systemische Beraterin & Supervisorin (SG), Heilpraktikerin für Psychotherapie und Mediatorin (IHK), langjährige Sterbebegleiterin (IGSL) sowie Trauerbegleiterin (BVT e.V.),

Katja Postel, Heilpraktikerin, Systemische Therapeutin, Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin

8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Mittwoch, 03.12. und Donnerstag, 04.12.25 jeweils 9.00-16.30 Uhr (Pausen nach Absprache) • 250,- EUR
• Anmeldung bis 24. November



Quelle: Freepik

Einen **Achtsamkeitsspaziergang** finden Sie unter **Gesundheit** auf Seite 66

Selbstfürsorge im Beruf – Man muss gut zu sich sein, so lange man sich hat Mehr Resilienz dank Selbstfürsorge

Der Wecker piepst, das Handy fiept, der Computer brummt. Immer gibt es etwas, das Aufmerksamkeit erfordert. Irgendjemand im Büro benötigt meist etwas Dringendes und Wichtiges. Schnell kann es passieren, dass die eigenen Bedürfnisse aus den Augen verloren werden. Fragen wie „Was tut mir gut?“, „Wie finde ich zu meinen eigenen Kraftquellen?“, „Wie grenze ich mich freundlich und bestimmt ab?“, „Wie gehe ich mit negativen Gedankemustern um?“ und „Was wünsche ich mir eigentlich für mein Leben?“ stehen im Raum. Die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Facetten der Selbstfürsorge ist entscheidend, um einem Burnout vorzubeugen und langfristig ein Wohlfühl im eigenen Leben zu fördern.

10644

Wiebke Fuhge, Heilpraktikerin für Psychotherapie

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Samstag, 17.01.26, 10.00-12.15 Uhr • 20,- EUR
• Anmeldung bis 14. Januar

Kommunikation & Körpersprache

neu

„Ich verstehe, was Du sagst, aber nicht, was du meinst“, singt Roger Cicero im Refrain in einem seiner Hits. Damit besingt er einen Umstand, der oft Bestandteil unserer alltäglichen Gespräche sein kann. Wie versteht man die Worte seines Gegenübers und auf welcher Ebene reagiert man darauf? Wie entstehen sprachliche Missverständnisse und welche Strategien helfen, diese zu vermeiden?

In diesem Workshop wird mit unterschiedlichen Methoden und Übungen sowie praktischen Beispielen aus dem Alltag erörtert, wie gute Gespräche gelingen können.

„Man kann nicht nicht kommunizieren“, ist ein Zitat des

Kommunikationswissenschaftlers Paul Watzlawick. Diese widersprüchliche Aussage wirft zunächst einmal Fragen auf. Ein Grund mehr, sich näher mit dieser These zu beschäftigen. Bewusst und unbewusst nimmt man körpersprachliche Signale wahr, verknüpft sie mit dem, was man hört und interpretiert sie. Mimik, Gestik, Haltung, selbst der Gang hinterlassen körpersprachliche Aussagen und bilden Eindrücke der nonverbalen Kommunikation. In der Gruppe erleben die Teilnehmer:innen, welchen Stellenwert die Körpersprache einnimmt und wie sie nützlich sein kann. Sprache und Körpersprache im Einklang unterstützt die positive Verständigung. Aufgelockert mit vielen Interaktionen und Übungen werden die Themen unterhaltsam präsentiert.

10647

Elisabeth Franz

- 6 - 14 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 14.11., 18.00-19.30 Uhr und Samstag, 15.11.25, 14.00-17.00 Uhr • 35,- EUR • Anmeldung bis 10. November

Meine Grenzen, deine Grenzen

Grenzen fühlen und verstehen

In diesem Workshop werden die Teilnehmer:innen unterstützt und angeleitet, ihre eigenen physischen, emotionalen, mentalen und energetischen Grenzen zu erkennen und besser wahrzunehmen. Durch Selbsterfahrungs- und Körperübungen lernen sie, wie man gesunde Grenzen setzen und respektvoll mit den Grenzen anderer umgehen kann. Die Veranstaltung bietet Raum für Reflexion und praktisches Üben, um mehr Klarheit und Achtsamkeit im Alltag zu gewinnen.

10648

Nina Wellhausen

- 5 - 10 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • Freitag, 17.10.25, 16.00-19.00 Uhr • 24,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 13. Oktober

Eltern-Kind-Vortrag:

Entdecke dein Potenzial

Skateboarden als Weg zur Persönlichkeitsentwicklung

Das Skateboard ist ein unterschätztes „Spielzeug“ zur Persönlichkeitsentwicklung von Kindern. Unkontrolliert eingesetzt kann der Spaß jedoch schnell aufhören, da Verletzungen die Folge sein können. Darum ist es wichtig, sich behutsam an das Skateboardfahren heranzutasten und zunächst viel Stabilität und Sicherheit aufzubauen, von anfänglicher Instabilität aufgrund unsicherer Fußposition und geringem Selbstvertrauen hin zu einem soliden Stand und Überzeugung in das eigene Können. Falls das Kind regelmäßig übt, sind große Entwicklungssprünge in kurzer Zeit möglich. Dies stärkt die Persönlichkeit und fördert das Selbstvertrauen. Nicht selten führt die intensive Ganzkörper-Bewegung und Koordination zu gesteigerter Konzentration und Freude am eigenen Sein. Dieser

interaktive Vortrag wird unterstützt von erfahrenen Skateboardern, die ihr persönliches Erleben teilen und gerne Fragen von Eltern und Kindern beantworten. Bereits vierjährige Kinder, deren Motorik grundlegend entwickelt ist oder solche, die den Elan verspüren, diese zu entwickeln, können gut mit einem spielerischen Ansatz Skateboardfahren lernen.

10649

D. Danny H.G. Kern

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 22.09.25, 15.30-17.00 Uhr • 17,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 17. September

Philosophie | Religion

Die Philosophischen Cafés finden in Kooperation mit dem Evangelischen Diakonieverein Schwetzingen und der Evangelischen Erwachsenenbildung Rhein-Neckar-Süd statt.

Das Philosophische Café

Die Grenzen der Philosophie bei

Thomas von Aquin (1225-1274) und Bonaventura (1221-1274)

Beide Philosophen und Theologen haben das 13. Jahrhundert geprägt. Thomas kommt aus der Schule des Hl. Dominikus, Bonaventura aus der Schule des Hl. Franziskus. Sie beschäftigten sich mit Aristoteles, dessen Werke über die arabische Philosophie durch die Kreuzzüge nach Westeuropa gelangten und hier die Philosophie zur neuen Blüte brachten.

Während aber Bonaventura skeptischer blieb zu Aristoteles und sich mehr an Platon orientierte, der durch den Hl. Augustinus die ersten 1000 Jahre des Christentums bestimmt hatte, war Thomas mehr von Aristoteles fasziniert und ebnete ihm den Weg in die Neuzeit. Die Frage, die sich hier stellt, ist, wo sie jeweils die Grenzen der Philosophie setzen und den Glauben zu Wort kommen lassen.

10801

Hans Th. Flory, M.A.

- 10 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 23.10.25, 18.00-21.00 Uhr • 15,- EUR incl. Getränk und kleiner Imbiss • Anmeldung bis 20. Oktober

Das Philosophische Café

Die Liebe zum Anderen bei Lévinas und Laotse – west-östliche Philosophie

Aus Emmanuel Lévinas' Sicht besteht das Charakteristische des Bösen des 20. Jahrhunderts mit Auschwitz als Höhepunkt darin, dass das Böse unter der Manipulation der Macht im



neu

Quelle: Freepik

neu

neu

Namen der Vernunft und Moral begangen wird. Manche Philosophien sind zwar großartig, aber sie gleichen entweder die Unterschiedlichkeit der Anderen aus oder übersehen sie. Um gegen „eine totalitäre Gewalt“ und dem Egoismus zu widerstehen, ruft Lévinas dazu auf, den Stimmen der Anderen zuzuhören.

Man kann sagen, dass Lévinas' Einsicht mit Laotse's Kritik an „Zhouli“ als ein ethisches Dogma übereinstimmt. Deshalb behauptet Laotse: „Doch Sittenstrenge eilt hinaus und dünnt nun Treu und Glauben aus, zugleich beginnt Verwirrung auch.“ Wenn man sich gegenseitig liebevoll in „dem natürlichen Dào“ begegnen möchte, dann muss man „die künstliche Sittenstrenge“ abschaffen. Laotse sagt auch: „... je mehr sie so für andere tun, desto mehr besitzen sie selbst, je mehr sie anderen geben, desto mehr gehört ihnen selbst im Überfluss.“ Das ist wirklich Lévinas' „Liebe zum Anderen“.

10802

Hans Th. Flory, M.A.

Martin Yen

- 10 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 20.11.25, 18.00-21.00 Uhr • 15,- EUR incl.
- Getränk und kleiner Imbiss • Anmeldung bis 17. November

Den Vortrag **Moses, Jesus & Mohammed: Drei Männer – Eine Botschaft** in deutscher und englischer Sprache finden Sie unter **Englisch**, Seite 76

Das Philosophische Café

Philosophie interpretiert Bibeltexte:

Judit und ihre friedensethische Mission

Worum geht es in Bibeltexten? Es geht oft um den Glauben an Frieden und Gerechtigkeit. Das zu den Apokryphen gehörende Juditbuch erzählt, wie eine wehrlose Frau angstfrei und todesmutig einen übermächtigen Machthaber mit seiner eigenen Waffe entmachtet. Wie David dem Goliath (1. Sam 17), schlägt sie ihrem Gegner das Haupt mit dessen eigenem Schwert ab. Apokryphen sind Texte, die im Entstehungsprozess der Bibel nicht in deren Kanon aufgenommen wurden. Die Geschichte der literarischen Gestalt Judit schildert kein einmaliges Geschehen. Narrativ wird die sich immer wiederholende Geschichte Israels in Szene gesetzt und der Grundkonflikt zwischen widergöttlicher Großmacht und dem gefährdeten Volk Israel dargestellt. Nach

neu

einem Impulsvortrag nehmen wir uns einzelne Passagen aus dem Juditbuch vor, betrachten sie in ihrem historischen Kontext und diskutieren über ihre gegenwärtige Bedeutung.

10803

Dr. Adelheid M. von Hauff

- 10 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 18.12.25, 18.00-21.00 Uhr • 15,- EUR incl.
- Getränk und kleiner Imbiss • Anmeldung bis 15. Dezember

Philosophisches Café

Queer-Theory

neu

Auf den ersten Blick erscheinen Geschlecht und Sexualität als „natürlich“, auf den zweiten Blick stellt sich jedoch heraus, dass sie hochgradig sozial konstruiert sind. Thema der Queer-Theory ist es, Geschlecht und Sexualität in den Blick zu nehmen und hinsichtlich ihrer Bedeutung für einzelne Menschen und die Gesellschaft zu beleuchten. Sie wählt einen anderen Weg als Identitätspolitik, die darauf abzielt, Gruppen in die Mehrheitsgesellschaft zu integrieren. Queer-Theory ist tiefgreifender. Sie wendet sich gegen Machtregime, in denen vermeintliche Konstruktionen von „Normalität“ als Mittel zur Herrschaftssicherung eingesetzt werden. Damit wendet sie sich gegen patriarchale Machtstrukturen und solidarisiert sich mit anderen ausgegrenzten Gruppen.

In diesem Philosophischen Café soll es um die Grundbegriffe und Konzepte der Queer-Theorie gehen. Warum ist Geschlecht und Sexualität schon immer sozialen Strukturen und politischer Machtherrschaft unterworfen? Warum werden Körper und Begehren bewertet, normiert und bei Abweichungen sanktioniert? Welche Rolle spielt unsere Sprache bei der Wahrnehmung von Geschlecht, Sexualität und Identität? Und am Ende soll es auch um die Frage gehen, was wir alle dafür tun können, die oft unsichtbaren Machtstrukturen und ihre Ungleichheiten sichtbar zu machen und dagegen anzukämpfen.

10804

Patrick Alberti, M.A.

- 10 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 22.01.26, 18.00-21.00 Uhr • 15,- EUR incl.
- Getränk und kleiner Imbiss • Anmeldung bis 19. Januar



f

@

▶

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







Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

Ausstellungen

Ausstellungen 2025 in der Galerie der Volkshochschule, Mannheimer Str. 29

gesichtslos – Frauen in der Prostitution

Fotoausstellung der Beratungsstelle für Frauen in der Prostitution „Amalie“ vom 26. September bis 14. November
Fotografien von Hyp Yerlikaya

Es handelt sich um eine Wanderausstellung, die von der Beratungsstelle Amalie in Zusammenarbeit mit dem Reiss-Engelhorn-Museen Mannheim konzipiert und erstellt wurde.

Prostitution ist ein vom gesellschaftlichen Diskurs weitestgehend tabuisiertes und ausgegrenztes Thema. Über die tatsächliche Anzahl der Frauen, die in Deutschland unter oft prekären Lebensbedingungen der Prostitution nachgehen, gibt es keine verlässlichen Angaben. Vorsichtige Schätzungen gehen von ca. 80.000 bis 200.000 Frauen aus. Ein großer Teil dieser Frauen kommt aus südost- und osteuropäischen Ländern. Armut und berufliche Perspektivlosigkeit sind wesentliche Ursachen für eine Tätigkeit in der Armuts- und Zwangsprostitution. Gewalt- und Missbrauchserfahrungen in der Kindheit stehen in einem direkten Zusammenhang zur Prostitutionstätigkeit.

Für die Ausstellung „gesichtslos – Frauen in der Prostitution“ begleitete Hyp Yerlikaya die dargestellten Frauen über einen Zeitraum von über zwei Jahren. Als Fotograf unterstützt er immer wieder soziale Projekte. Neben den in dieser Zeit entstandenen Aufnahmen war Yerlikaya maßgeblich an der Durchführung der Interviews beteiligt, die die Ausstellung in Form von Film- und Tonaufnahmen auf dokumentarischer Ebene ergänzen.

Die Beratungsstelle Amalie des Diakonischen Werks Mannheim bietet seit 2013 Frauen in Mannheim, die in der Prostitution arbeiten, eine professionelle psychosoziale, medizinische und sozialrechtliche Beratung an. Amalie sorgt für praktische Lebenshilfe, kostenfreie medizinische Behandlung und einen geschützten Rückzugsort. Die Beratungsstelle unterstützt Frauen umfassend, wenn diese aus der Prostitution aussteigen und (mit ihren Kindern) ein neues selbstbestimmtes Leben beginnen wollen.

2020

Astrid Fehrenbach

Schwetzingen, Volkshochschule • Vernissage: Freitag, 26.09.25, 18.00-20.00 Uhr • Begrüßung: Hermann Ungerer Henríquez • Grußwort: Waltraud Kieber-Weiblen
• Einführung: Astrid Fehrenbach, Leiterin der Beratungsstelle Amalie • Eintritt frei

Unsichtbar – in der Mitte der Gesellschaft?

Gesicht zeigen gegen Antisemitismus!

Kunstprojekt von Peter Krullis und Lissi Maier-Rapaport

In Kooperation mit der Hochschule für Jüdische Studien Heidelberg (HfJS)

Ausstellung vom 20. November bis 27. Januar 2026.

Im Projekt „Unsichtbar – in der Mitte der Gesellschaft? Gesicht zeigen gegen Antisemitismus!“ der Tübinger Kunstschaaffenden Lissi Maier-Rapaport und Peter Krullis haben bis heute 116 Personen teilgenommen. Im Mittelpunkt des Kunstprojektes stehen Fotoportraits, die zusammen mit persönlichen Statements der jeweiligen Personen präsentiert werden. Die Fotos zeigen Menschen jüdischer und nichtjüdischer Herkunft, die sich beteiligt haben, um ihre Erfahrungen mit dem Thema öffentlich zu machen und gemeinsam gegen Antisemitismus Stellung zu beziehen.

Das Projekt wird durch ein Rahmenprogramm begleitet, das von der Hochschule für Jüdische Studien Heidelberg und der VHS Schwetzingen gestaltet wird. Während der Ausstellungszeit werden verschiedene Vorträge von Mitarbeitenden des Lehrstuhls „Geschichte des Jüdischen Volkes“ sowie des „Ignatz-Bubis-Lehrstuhls für Geschichte, Religion und Kultur des europäischen Judentums“ gehalten. Siehe Politik-Gesellschaft-Umwelt, Seite 39

2021

Peter Krullis

Lissi Maier-Rapaport

Schwetzingen, Volkshochschule • Vernissage: Donnerstag, 20.11.25, 17.00-19.00 Uhr • Begrüßung: Dorothe Sommer (HfJS) und Hermann Ungerer Henríquez • Grußwort: Dr. Andreas Brämer, Rektor der Hochschule für Jüdische Studien Heidelberg • Einführung: Peter Krullis und Lissi Maier-Rapaport • Eintritt frei

Exkursionen

Klimawandel verstehen und Nachhaltigkeit erleben

Exkursion in die Klima-Arena Sinsheim

Die Klima-Arena ist ein Ort des Lernens und zugleich ein Raum für kreativen Austausch über unsere Gegenwart und Zukunft. Bei einer spannenden Exkursion stehen der Klimawandel und nachhaltige Lösungen im Mittelpunkt. Die Ausstellung bietet die Möglichkeit, den aktuellen Stand der Wissenschaft zum Klimawandel hautnah zu erleben. Eine Führung durch verschiedene Bereiche der interaktiven Ausstellung vermittelt umfassende Einblicke in die Herausforderungen des Klimawandels und liefert wertvolle Inspirationen für ein nachhaltiges Leben und Wirtschaften.

10034

Hermann Ungerer Henríquez

15 - 24 Teilnehmer:innen • Klima-Arena • Samstag, 25.10.25, 9.00-17.30 Uhr • 63,- EUR incl. Busfahrt, Eintritt, Führung und Fahrtbegleitung • Ermäßigte Gebühr für Senior:innen ab 60 Jahren: 61,- EUR • Anmeldung bis 24. September

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.

10910

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

- 20 - 35 Teilnehmer:innen • Samstag, 20.09.25, 8.15-17.30 Uhr • 76,- EUR incl. Führungen, Eintritte, Bustransfer und Fahrtbegleitung zzgl. Mittagessen im „Assiette Ferme Bleue“
- Anmeldung bis 10. September

Gartenreise ins Elsass

Brumath – Botanischer Garten Saverne – Jardin pour la paix Bitche

Tagesexkursion

Geplant sind auf dieser Gartenfahrt Besuche des Jardin de l'escalier in Brumath, des Botanischen Gartens in Saverne und des Gartens für den Frieden in Bitche, die alle im Département Bas-Rhin zu finden sind.

10911

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

- 20 - 35 Teilnehmer:innen • Samstag, 04.10.25, 9.30-19.30 Uhr • 76,- EUR incl. Führungen, Eintritte, Bustransfer und Fahrtbegleitung. Mittagspause zur freien Verfügung.
- Anmeldung bis 16. September

Baden-Baden

Stadt und Museum Frieder Burda

Sonderausstellung "Impressionismus in Deutschland" – Max Liebermann und seine Zeit

Tagesexkursion

Nach der Ankunft in Baden-Baden wird ein Stadtrundgang unternommen, der den alten Stadtkern mit dem Markt, der Stiftskirche und den gut erhaltenen alten Straßen umfasst, die an die Zeit erinnern, bevor Baden-Baden zu einem Kurort wurde.

Im Anschluss folgt ein Spaziergang auf der Lichtentaler Allee, die im 19. Jahrhundert entstand. Entlang der Allee befinden sich zahlreiche prachtvolle Villen, Hotels, Museen, das Kurhaus und die Trinkhalle. Dieser wunderschöne Park zählt zu den schönsten in Süddeutschland und beherbergt unzählige exotische Bäume. Nach einer Mittagspause findet im Museum Frieder Burda eine Führung durch die Ausstellung „Impressionismus in Deutschland – Max Liebermann und seine Zeit“ statt.

10912

Gordana Mlakar, M.A., Kunsthistorikerin

- 10 - 18 Teilnehmer:innen
- Samstag, 25.10.25, 9.45-17.00 Uhr
- 85,- EUR
- Anmeldung bis 22. September



Quelle: <https://alsace-jardins.eu>

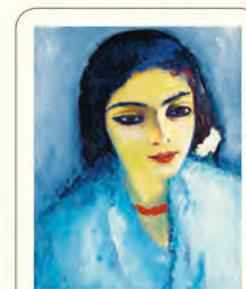
Literatur

Ingrid Noll

liest aus ihrem neuen Roman „Nachteule“

neu

Luisa, 15, als Baby aus Peru adoptiert, wächst behütet in einem wohlhabenden Elternhaus auf. Sie hat eine besondere Fähigkeit: Luisa kann im Dunkeln sehen. Als sie im nahen Wald einen jungen Obdachlosen entdeckt, schließt sie ihn ins Herz. Tim lässt sich von ihr versorgen und sogar verstecken, denn er hat allen Grund, unsichtbar zu bleiben. Durch Luisas Gabe wird sie zur Komplizin und gerät in ein Netz aus Lügen und Verbrechen, das sich immer enger zuzieht.



Ingrid Noll
Nachteule

Roman • Diogenes

20110

Ingrid Noll

- Schwetzingen, Kulturzentrum, Franz-Danzi-Saal • Sonntag, 14.09.25, 11.00 Uhr (Einlass ab 10.30 Uhr) • 18,- EUR
- Vorverkauf, 21,- EUR Tageskasse incl. Getränk • Vorverkauf im Anmeldezentrum der VHS oder bei der Buchhandlung Kieser.

Das Literarische Café

Virginia Woolf:

Mrs Dalloway (1925)

Dieser Roman ist einer der Höhepunkte im Schaffen von Virginia Woolf. Sie selbst sagte dazu: „Bei diesem Buch habe ich beinahe zu viele Ideen. Ich will Leben und Tod, geistige Gesundheit und Wahnsinn zum Ausdruck bringen; ich will Kritik am Gesellschaftssystem üben und es in Aktion vorführen, da, wo sie am intensivsten ist“. Lassen Sie uns gemeinsam überprüfen, ob ihr all dies gelungen ist und herausfinden, welches der zahlreichen Klischees, die von Virginia Woolf existieren, der

Wahrheit am nächsten kommt: Eine großartige Schriftstellerin? Eine schreibende Frau? Eine Feministin? Eine um geistige Gesundheit ringende Kranke? Ein Opfer der Männergesellschaft? Eine lesbische Frau? Aber all diese Etiketten, die man ihr angeheftet hat, wollen wir erst einmal vergessen und einfach ihren Roman lesen und darüber reden.

20120

Heiko Geier

- 8 - 12 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • 6 x freitags, 26.09., 10.10., 31.10., 14.11., 28.11. und 12.12.25, 18.30-20.00 Uhr
- 60,- EUR • Anmeldung bis 22. September

Kreatives Schreiben

Konzepte und Übungen für das Storytelling

Egal, ob schon lange eine Buchidee schlummert oder einfach nur gerne geschrieben wird – der erste Roman ist ein anspruchsvolles Projekt. Es stellt sich die Frage, wie die Idee weiterentwickelt werden kann, wie man ins Schreiben kommt und woran man erkennt, ob die Geschichte gelungen ist. Der Workshop richtet sich an Laien, die hobbymäßig mit kreativem Schreiben starten möchten, sowie an Einsteiger:innen, die ihre Kenntnisse erweitern und ihre Fähigkeiten verbessern wollen. In acht kompakten Einheiten werden die Grundlagen des Storytellings vermittelt. Durch inspirierende Theorieimpulse und zahlreiche praktische Übungen findet man den eigenen Schreibfluss und einen sicheren Raum für kreatives Ausprobieren, Austausch und Feedback. Es geht darum, die Komfort-Zone zu verlassen und sich voll ins Schreiben zu stürzen!

20222

Nick Dolshenko

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag 17.10. und 24.10.25, jeweils 17.00-20.30 Uhr und Samstag 18.10. und 25.10.25, jeweils 15.00-18.30 Uhr
- 96,- EUR • Anmeldung bis 13. Oktober

Schriftsteller:in werden – von der Idee zum eigenen Buch

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

Dabei geht es um folgende Inhalte: Wie wird man ein:e erfolgreiche:r Schriftsteller:in? Was muss man wissen über Genre, Format, Ziel? Wie entwickle ich eine Idee? Welche technischen Voraussetzungen braucht man? Recherchieren – Mittel schriftstellerischer Glaubwürdigkeit, Charaktere und Figuren zum Verlieben und Hassen, Werkzeuge für gutes Schreiben, Vom Manuskript zum Buch, Ein eigenes Buch, was nun?

20223

Uwe Ittensohn

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x samstags, ab 08.11.25, 9.00-13.00 Uhr • 138,- EUR
- Anmeldung bis 5. November

Online-Vortrag:

Graphic Novels

Grafische Romane entdecken

Graphic Novels bzw. Autorencomics werden längst von internationalen Künstler:innen gezeichnet. Sie bieten wie Film und Literatur jedes Genre: Krimi, Drama, Erzählung, Fantasy, Erotik, Funny, Biografie, aktuelle Reportagen über Klima, Politik und vieles mehr. Zu der thematischen Vielfalt kommt die grafische, ob Blei- oder Buntstift, Tusche oder Acryl, Öl oder Aquarell, ob schwarzweiß, bunt oder monochrom – jede:r Zeichner:in pflegt seinen bzw. ihren eigenen Stil. Viele sind längst internationale Stars und ihre Arbeiten hängen im Louvre und Museen weltweit. In diesem unterhaltsamen Vortrag erfahren die Teilnehmer:innen etwas über die Entwicklung der Comics zur Graphic Novel, über die Synthese von Literatur und Malerei mit faszinierenden Beispielen aus aktuellen Alben.



20224

Peter Hetzler

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • Samstag, 22.11.25, 10.00-11.30 Uhr • 11,- EUR • Anmeldung bis 18. November

Einen polnischen Literatur-Nachmittag finden Sie auf Seite 81

Theaterpraxis | Kleinkunst

Der Clown ist ein Tier, ein Kind, ein Träumer Clowntheater für Erwachsene

neu

Workshop

In jedem Menschen steckt ein Clown. Wenn die Naivität und Spontanität zugelassen werden und Fehler sowie Schwächen akzeptiert werden, kann die Seele des Clowns entdeckt werden, was zu Freude am Spiel führt. Im Workshop werden Warm-ups und angeleitete Improvisationen genutzt, um in die Welt rot-nasiger Illusionen und Phantastereien einzutauchen, absurde Begegnungen zu erleben und die Lust am Stolpern zu entdecken. Mit klaren Vorgaben werden auf der Basis authentischer Darstellungen aus dem Stehgreif Clownsszenen entwickelt und gegenseitig vorgeführt. Ein Muskelkater im Bereich der Lachmuskeln ist somit vorprogrammiert. Das erlebte Glück könnte die Lust auf mehr wecken – eine Clownsnase nimmt jede:r Teilnehmer:in mit nach Hause.

20030

Sigrid Fath

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 08.11.25, 10.00-18.00 Uhr • 69,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 04. November



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



vhs

Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

Kultur - Gestalten



Kunst ist Leben, Leben ist Kunst

Wolf Vostell (1932-1998) deutscher Maler, Bildhauer und Happeningkünstler

Plastisches | Textiles Gestalten

Herbstliche Buchbinde-Werkstatt im Xylon Pflanzendruck und einfache Buchbinde-Techniken

neu

In Kooperation mit dem Xylon Museum & Werkstätten
Die Natur liefert die schönsten Muster und Strukturen: Im Kurs wird mit Blättern und Blüten aus der Natur gedruckt, in der großen Druckerpresse in der Xylon-Werkstatt. Die gedruckten Papiere werden dann weiterverarbeitet zu Heften und einfachen Büchern, die sich ideal als Geschenke für individuelle Tagebücher, Rezeptheften, Notizbücher, etc. eignen. Bitte verschiedene frische Blätter oder Blumen mitbringen, z. B. von Kastanie, Banane, Eiche, Ginkgo, Weinblätter, Monstera, Ahorn oder Getreideähren.

20022

Petra Disch

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Xylon-Museum und Werkstätten, Kronenstr. 17 • 2 x donnerstags, ab 09.10.25, 10.30-12.45 Uhr • 40,- EUR incl. Materialkosten
- Anmeldung bis 06. Oktober



Weihnachts-Werkstatt im Xylon Weihnachtskarten mit Milchtütendruck

neu

In Kooperation mit dem Xylon Museum & Werkstätten
Selbstgedruckte Karten haben einen ganz eigenen Charme. Als „Druckstock“ werden ganz nachhaltig aufgeschnittene TetraPak-Milch- oder Safttüten verwendet, die zurechtgeschnitten und eingeritzt die Basis für schöne weihnachtliche Drucke bilden. Lassen Sie sich überraschen!

20023

Petra Disch

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Xylon-Museum und Werkstätten, Kronenstr. 17 • 2 x donnerstags, ab 20.11.25, 10.30-12.45 Uhr • 40,- EUR incl. Materialkosten
- Anmeldung bis 17. November

Pop-Up-Karten mit Wow-Effekt

Besondere Ereignisse verdienen besondere Karten – dreidimensional und mit einem Überraschungseffekt beim Öffnen. In diesem Workshop werden die grundlegenden Techniken zur Herstellung faszinierender Pop-Up-Karten für jeden Anlass vermittelt. Die Teilnehmer:innen üben die Grundtechniken an Hand weihnachtlicher Motive und fertigen Karten mit aufpoppenden Weihnachtsbäumen, Geschenkstapeln, Taschen für Gutscheine und weiteren kreativen Ideen an.

20024

Petra Disch

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x samstags, ab 22.11.25, 10.30-12.45 Uhr • 35,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 18. November

Die Vielfalt der Sterne Sternebastelkurs

neu

Die Auswahl reicht von einfach gefalteten Exemplaren bis hin zum anspruchsvollen Bascetta-Stern.

Am Info-Tag werden die verschiedenen Modelle sowie das erforderliche Material vorgestellt. Die Anwesenheit ist daher

unbedingt erforderlich. Am darauffolgenden Kurstag werden dann die von Ihnen ausgewählten Modelle unter fachkundiger Anleitung gefaltet und zusammengesetzt, so dass Sie danach mit einem oder auch mehreren fertigen Stern(en) nach Hause gehen.

20820

Petra Disch

Nathalie Schuppe

Carmen Wachter

- 8 - 18 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 04.11., 15.30-17.00 Uhr (Info-Tag) und Freitag, 21.11.25, 15.00-18.00 Uhr • 10,- EUR zzgl. Materialkosten
- Anmeldung bis 31. Oktober

Hohle Keramik und Modellieren einer Skulptur

In diesem Kurs werden die Techniken zum Modellieren von hohler Keramik vermittelt. Zu Beginn arbeitet man mit Modelliermasse (Ton, Gips und Tonschamott), um präzise und detailreiche Formen zu erstellen. Das Ziel des Kurses besteht darin, Schritt für Schritt die erforderlichen Techniken zu erlernen, um eigene Ideen und Vorstellungen in die Tat umzusetzen. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger:innen als auch an Fortgeschrittene, die ihre Fähigkeiten im Bereich der Keramikgestaltung vertiefen möchten.

20824

Astrit Cobanaj, Bildhauer und Kunstgießer

- 4 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 14.11., 19.30-21.00 Uhr, 5 x freitags, ab 21.11., jeweils 18.00-21.00 Uhr • 180,- EUR incl. Materialkosten
- Anmeldung bis 10. November

Grundkurs für Handspinnerei

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Verarbeitung von Fasern von der Vorbereitung bis hin zum fertigen Garn erlernen möchten. Des Weiteren erfahren die Teilnehmer:innen, wie man aus Wolle einen Faden und dann Zwirn herstellt, wieviel Drall man benötigt und wie man danach das Garn veredeln kann. An der Handspindel und später am Spinnrad wird das Erlernete umgesetzt. Wir nutzen heimische Schafwolle, um erste Spinn- und Zwirnerfahrungen zu sammeln. Gerne können eigene Handspindeln und funktionierende Spinnräder mitgebracht werden. Bei Bedarf werden Sie vor Ort zur Verfügung gestellt. Bitte bei der Kursanmeldung angeben.

20821

Elisabeth Dalecke

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 22.11.25, 13.00-17.00 Uhr • 40,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 18. November

Perlen & Ketten

In diesem Kurs besteht die Möglichkeit, eigene Perlen neu aufzuziehen und Ketten zu reparieren, neu zu gestalten, zu kürzen, zu verlängern sowie bei Bedarf neue Verschlüsse anzubringen. Zusätzliche Materialien wie Perlen aus Edelsteinen, Glas, Zuchtperlen, Zwischenteile aus echtem Silber (auch vergoldet) und Metall sowie verschiedene Verschlüsse (Karabiner, S-Haken, Magnet) können bei der Kursleiterin erworben werden. Das benötigte Werkzeug wird kostenlos zur Verfügung gestellt. Es wird empfohlen, defekte Ketten oder einzelne Teile und ein rundes Plastikgefäß mit etwa 12 cm Durchmesser mitzubringen. Die Kursleiterin berät bei der Um- oder Neugestaltung der Kette und erstellt dafür einen Kostenvoranschlag.

20825

Julia-Sabine Strähle

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 15.11.2025, 11.00-15.30 Uhr (incl. 30 Min. Mittagspause) • 30,- EUR zzgl. Materialkosten (Diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.) • Anmeldung bis 11. November

Malen | Zeichnen | Drucktechnik

analog – digital – kreativ: Mein Motiv als Holzschnitt KI trifft analoge Drucktechnik

In Kooperation mit dem Xylon Museum & Werkstätten Weiter lässt sich der Bogen kaum spannen: Das künstlerische Motiv entsteht aus einem Foto, Gemälde oder Grafik, dann

neu



übernimmt die Künstliche Intelligenz einen Teil der weiteren Entwicklung. Nach einer Bearbeitung mit Hilfe eines Bildbearbeitungsprogrammes wird das Motiv digital und per Lasertechnik auf den Druckstock „projiziert“. Der so entstandene Holzschnitt wird schließlich von der Presse nach einem uralten und analogen Prinzip auf Papier gedruckt. Jede:r Teilnehmer:in bringt ein Motiv seiner ihrer Wahl mit, das mit maximal drei Farben als Holzschnitt im Format DIN A4 in drei Exemplaren gedruckt werden kann. Die Herstellung der Druckstöcke mittels Laser erfolgt im MakerSpace Rhein-Neckar in Ludwigs-hafen. Bei Interesse können die Teilnehmer:innen dabei sein. Der abschließende Druck eines Holzschnittes auf Papier erfolgt dann in der Werkstatt des Xylon-Museums.

20610

Oswald Wieser

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen • 2 x dienstags, 14.10. und 21.10. in der Volkshochschule und 2 x donnerstags, 16.10. und 23.10.25 im Xylon-Museum, jeweils 18.00-21.00 Uhr • 160,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 08. Oktober

Mangas & Comics zeichnen von Pinsel zu Pixel

neu

In Kooperation mit dem Xylon-Museum & Werkstätten In diesem Kurs wird vermittelt, wie Manga- und Comic-Figuren von der traditionellen Bleistiftzeichnung auf Papier bis hin zur digitalen Kunst auf dem Tablet umgesetzt werden können. Dabei wird gezeigt, wie digitale Pinsel und moderne Zeichen-Tools genutzt werden, um Skizzen auf ein neues Level zu heben. Die Teilnehmer:innen erlernen Techniken, um mit dem Tablet präzise Linien zu ziehen, Farben hinzuzufügen und Lichteffekte anzuwenden, um Kunstwerke lebendig wirken zu lassen. Bitte eigenes Tablet und Tablet-Stift mitbringen. Eine der Apps Creator oder Sketchbook sollte auf Ihrem Tablet vorinstalliert sein.

20710

Soroor Ashouri Fard

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Xylon-Museum und Werkstätten, Kronenstr. 17 • 6 x freitags, ab 10.10.25, 14.00-16.00 Uhr • 98,- EUR • Anmeldung bis 06. Oktober

Gedichte malen

Wie Worte in Farben und Formen lebendig werden können

neu

In Kooperation mit dem Xylon Museum & Werkstätten In unserem kreativen Kurs „Gedichte malen“ haben die Teilnehmer:innen die Möglichkeit, eine Verbindung zwischen Spra-

che und bildender Kunst zu entdecken. Die Teilnehmer:innen erhalten ein von der Dozentin ausgewähltes Gedicht, das als Inspiration für die künstlerische Umsetzung dient. Ziel des Kurses ist es, die Emotionen und Bilder, die in den Worten des Gedichts verborgen sind, auf eine persönliche und kreative Weise zum Ausdruck zu bringen. Egal, ob die Teilnehmer:innen bereits Erfahrung im Malen haben oder einfach nur neugierig sind – dieser Kurs bietet Raum für alle, die ihre künstlerischen Fähigkeiten entfalten möchten.

20711

Soroor Ashouri Fard

6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Xylon-Museum und Werkstätten, Kronenstr. 17 • 6 x freitags, ab 10.10.25, 16.30-18.30 Uhr • 92,- EUR • Anmeldung bis 06. Oktober

Kreativkurse für Kinder finden Sie unter **Jugendkunstschule** ab Seite 14

Zeichnen mit Bleistift, Kohle, Pastell und mehr

Das Erlernen des Zeichnens eröffnet die Möglichkeit, die Welt kreativ zu erkunden und die eigenen künstlerischen Fähigkeiten zu erweitern. In einem abwechslungsreichen Kurs werden die Grundlagen sowie vielfältige Techniken des Zeichnens vermittelt. Dabei stehen Linien, Flächen, Körper, Strukturen sowie das Darstellen von Stillleben, Landschaften und Porträts im Mittelpunkt.

Es wird gezeigt, wie die Handhabung zeichnerischer Mittel mit Bleistift, Kohle und Pastellkreide effektiv eingesetzt werden kann. Das Ziel ist, die Kreativität zu fördern und die zeichnerischen Fertigkeiten Schritt für Schritt zu verbessern.

20720

Vincenzo Di Tommaso, Künstler

8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 10 x dienstags, ab 23.09.25, 19.00-21.00 Uhr • 95,- EUR
• Anmeldung bis 18. September

Aquarellmalerei Für Einsteiger:innen und Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, in die Technik der Aquarellmalerei einzutauchen oder die eigenen Grundkenntnisse zu vertiefen. Dabei werden interessante Bildthemen gewählt, die als Motive für die kreative Umsetzung dienen. Die besondere Eigenart des Aquarells liegt in der Transparenz des Farbauftrags, die den Bildern eine lebendige Leuchtkraft verleiht. Durch das Übermalen von zwei Farben lässt sich zudem eine dritte Farbe erzeugen, was die Vielseitigkeit und Ausdruckskraft dieser Maltechnik unterstreicht.

20721

Vincenzo Di Tommaso, Künstler

8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 10 x mittwochs, ab 24.09.25, 19.00-21.00 Uhr • 95,- EUR
• Anmeldung bis 18. September

Gesicht und Ausdruck

Die Kunst des Porträts am lebenden Modell

Ein Porträtkurs, in dem das Zeichnen mit Bleistift, Kohle und Pastell am lebenden Modell im Mittelpunkt steht, bietet eine wunderbare Gelegenheit, die Grundlagen der Porträtzeichnung zu erlernen oder zu vertiefen.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer:innen, wie man die Proportionen und Merkmale eines Gesichts erfasst. Der Einsatz von Bleistift ermöglicht es, feine Details und Schattierungen präzise darzustellen, während Pastellfarben dem Porträt Lebendigkeit und Tiefe verleihen.

Es werden Techniken zur Beobachtung und zum Verständnis der Licht- und Schattenverhältnisse vermittelt, die entscheidend sind, um ein realistisches Bild zu schaffen. Viel Spaß beim Zeichnen!

20722

Vincenzo Di Tommaso, Künstler

7 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 2 x samstags, ab 18.10.25, 15.00-18.00 Uhr • 45,- EUR
• Anmeldung bis 14. Oktober

Professionelles Zeichnen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Zeichnen ist kein Buch mit sieben Siegeln, das nur wenigen vorbehalten ist. Im Gegenteil, es kann von jeder Person erlernt werden, wenn man Schritt für Schritt einige grundlegende Regeln befolgt und diese in den eigenen Zeichnungen anwendet.

Folgende Themen werden vertieft: Verläufe mit Bleistift und Farbstiften als Vorübung für das 3D-Zeichnen, Kugeln, Kegel und Zylinder in 3D, Licht und Schatten sowie das Konstruieren einfacher Objekte und das Arbeiten mit Perspektiven.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Zeichnen haben, insbesondere an angehende Studierende der Fachrichtungen Grafik-Design und Architektur.

20723

Christian Schura

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 9 x donnerstags, ab 27.11.25, 19.15-20.45 Uhr • 108,- EUR
• Anmeldung bis 24. November

Die Kraft des intuitiven Malens

Ein Weg zu innerer Ruhe und Selbstentfaltung

Das Gefühl, dass der Alltag überfordert, ist weit verbreitet. Viele suchen nach einem kreativen Ventil für ihre Emotionen oder möchten einfach mal wieder etwas für sich selbst tun.



Quelle: Hans Diemann Pixabay

Teilnehmer:innen können den Alltagsstress hinter sich lassen und durch kreative Prozesse zu innerer Ruhe finden. Die Kunst dient als Spiegel der Emotionen und ermöglicht eine Reflexion über die eigene Lebenssituation. Jedes Kunstwerk wird zum Ausdruck des Unterbewusstseins und die Kreativität kann frei entfaltet werden. Egal, ob bereits Erfahrung im Malen vorhanden ist oder ob man als Anfänger:in startet – in diesem Kurs sind alle willkommen.

20724

Nadine Becker

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x montags, ab 06.10.25, 18.00-19.30 Uhr • 52,- EUR
- Anmeldung bis 02. Oktober

Zentangle mit Aquarell Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

neu

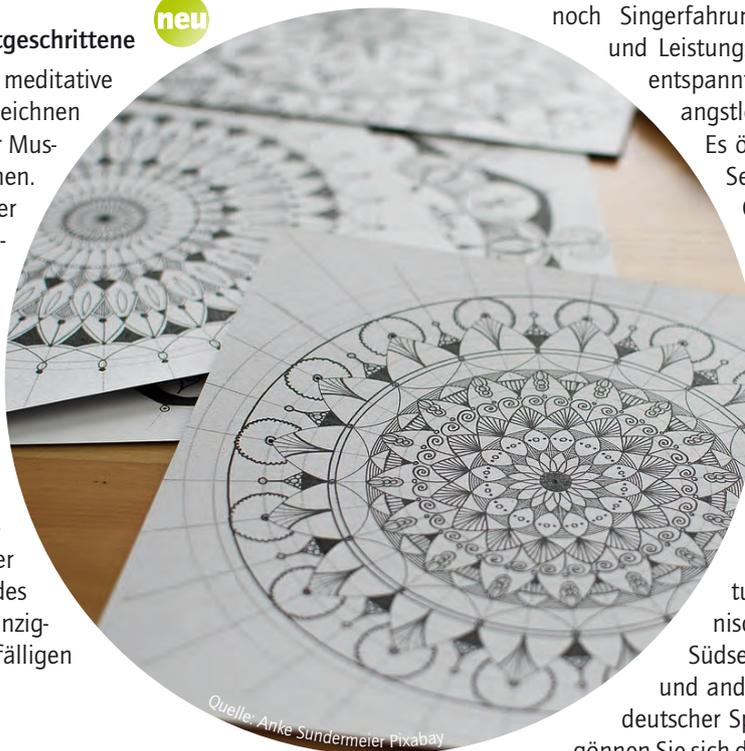
Zentangle ist eine kreative und meditative Methode, bei der durch das Zeichnen einfacher, sich wiederholender Muster kunstvolle Bilder entstehen. Diese Technik, die aus der Kombination von Zen-Meditation und dem englischen Wort „tangle“ (Knäuel) stammt, dient der Entspannung und der Förderung der Kreativität.

Der Kurs verbindet die kreative Welt der freien Aquarellmalerei und der meditativen Musterzeichnung durch spontane Farbgestaltung und der ruhigen, fokussierten Kunst des Zentangle. Hier entstehen einzigartige Kunstwerke aus zufälligen Farbverläufen.

20725

Nadine Becker

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x dienstags, ab 04.11.25, 17.00-18.30 Uhr • 65,- EUR
- Anmeldung bis 30. Oktober



Musizieren

Gitarre spielen 1

In diesem Kurs erarbeiten Sie die Anfänge der Liedbegleitung auf der Gitarre. Die am häufigsten vorkommenden Akkorde sowie einfache Zupftechniken mit der rechten Hand sollen Sie am Ende beherrschen, so dass Sie bekannte Volkslieder oder Popsongs begleiten können. Bitte bringen Sie eine Gitarre mit.

21320

Arno Helmling

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 15 x donnerstags, ab 25.09.25, 18.15-19.45 Uhr
- 110,- EUR • Anmeldung bis 22. September

Gitarre spielen 2

In diesem Kurs werden, ausgehend von den im Kurs „Gitarre

spielen 1“ geschaffenen Voraussetzungen, die Begleittechniken verfeinert. 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 25.09.25, 20.00-21.30 Uhr
- 110,- EUR • Anmeldung bis 22. September

Singen macht glücklich

neu

Heilsames Singen ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele und Sie benötigen hierfür weder Notenkenntnisse noch Singerfahrung. In unserer von Stress und Leistungsdruck geprägten Zeit wirkt entspanntes gemeinsames Singen angstlösend und antidepressiv.

Es öffnet das Herz, aktiviert die Selbstheilungskräfte und Glückshormone werden freigesetzt. Einfache Texte und Melodien werden lange wiederholt und können so ihre tiefe, kraftvolle Wirkung entfalten.

Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Singen, Tönen und Bewegen – ganz ohne Leistungsdruck. Gesungen werden Lieder aus verschiedenen Kulturen der Welt: Mantras, indische Kraftlieder, Gesänge der Südsee und aus Afrika, Sufi-Songs und andere heilsame Lieder, auch in deutscher Sprache. Singen ist Medizin – gönnen Sie sich die ausdrücklich erwünschten Nebenwirkungen!

Heilsames Singen im Herbst

21323

Barbara Schröter

- 5 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 29.11.25, 14.00-16.00 Uhr (incl. 15 Min. Pause)
- 18,- EUR • Anmeldung bis 25. November

Healing Songs im Advent

21324

Barbara Schröter

- 5 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 13.12.25, 14.00-16.00 Uhr (incl. 15 Min. Pause)
- 18,- EUR • Anmeldung bis 09. Dezember

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. Die Kursleiterin singt die Mantras vor und die Teilnehmer:innen singen mit, sobald sie einsteigen möchten. Mit kleinen Percussion-Instrumenten, die von der Kursleiterin mitgebracht werden, kann der Takt begleitet werden. Neben Mantras oder Rainbow Songs werden Friedenslieder aus verschiedenen Kulturräumen gesungen.

21325

Yvonne Diehm

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x montags, ab 24.11.25, 18.30-20.00 Uhr • 32,- EUR
- Anmeldung bis 19. November

Fotografieren

Grundlagen der Fotografie für Anfänger: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. Bitte eigene Kamera und genügend Speicherkarten mitbringen.

21110

Sibylle Wegner, Fotografenmeisterin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 18.10.25, 9.30-16.15 Uhr • 58,- EUR
- Anmeldung bis 14. Oktober

Kreative Fotografie: Abstrakte Fotografie Fotospaziergang am Samstag

Grenzenlose Freiheit für den eigenen Blick eröffnet sich mit diesem Thema, das in die Welt der Linien, Muster und Farbflächen eintaucht. Eine faszinierende Seite der Fotografie wird sichtbar, die beinahe unbegrenzte gestalterische Freiheit bietet. Dies geschieht ohne großen technischen Aufwand, wodurch der Kurs auch für Einsteiger:innen bestens geeignet ist. Zudem ist er ideal für alle, die neue Anregungen für ihr kreatives Sehen suchen.

21113

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 25.10.25, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause) • 56,- EUR
- Anmeldung bis 21. Oktober

Kreative Fotografie: Bild im Bild

Fotospaziergang am Samstag

neu

Es werden „Fenster in eine andere Welt“ entdeckt, indem Bilder im Bild im Alltag gesucht werden. Diese können jedoch auch gezielt kreiert werden. Dazu sind eigene Fotoprints in unterschiedlichen Formaten bis A4 willkommen. Zudem können interessante Fotobücher oder Gemälde mitgebracht werden, wobei sich insbesondere Portraits und ältere Aufnahmen eignen.

21114

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 15.11.25, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause)
- 56,- EUR • Anmeldung bis 11. November

Kreative Fotografie: Im Reich der Unschärfe

Fotospaziergang am Samstag

neu

Nach dem großen Erfolg der Ausstellung „Magische Unschärfe“ des Schwetzingener Foto-Salons stellt sich auch in diesem Kurs die Frage: müssen Fotos scharf sein? Die Teilnehmer:innen trainieren den Umgang mit gewollter fotografischer Unschärfe und intensivieren dabei ihre fotografische Sensibilität und ihren bewussten Umgang mit der Kamera.

Die Bilder werden nach der Mittagspause gemeinsam am Beamer gesichtet, inklusive Feedback und Tipps für die Nachbearbeitung. Ihre Kamera sollte manuelle Fokussierung zulassen. Bitte auch Objektive mit mittleren bis langen Brennweiten mitbringen.

21115

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 22.11.25, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 min. Mittagspause) • 56,- EUR
- Anmeldung bis 18. November

Nachts im Containerhafen

neu

Foto-Exkursion

Fast lautlos und gespenstisch schweben Container über dem Wasser. Zunächst wird von einem luftigen Aussichtspunkt auf der Kurt-Schuhmacher-Brücke die Arbeit der Portal Kräne im Mannheimer Hafen beobachtet.

Anschließend wird das Containerterminal besucht, um aus nächster Nähe zu fotografieren.

Der gewählte Zeitpunkt in der Blauen Stunde sorgt für eine spannende, mystische Beleuchtung und bildet die ideale Grundlage für gelungene Fotos.

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



Speicherkarten mitbringen. Stative können beim Kursleiter ausgeliehen werden. Die Kleidung sollte witterungsgerecht sein, da der Kurs auch bei Nieselregen stattfindet.

21116

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Containerhafen und Schwetzingen, Volkshochschule • Freitag, 07.11., 16.00-20.00 Uhr und Mittwoch, 19.11.25, 18.00-21.00 Uhr • 58,- EUR
- Anmeldung bis 03. November

Alte Dias und Negative neu entdecken Kreative Wege, Erinnerungen lebendig zu halten

Entdecken Sie die Welt der analogen Erinnerungen neu! In diesem Workshop erfahren die Teilnehmer:innen, wie sie ihre wertvollen Dias und Negative vor dem Verfall schützen können. Wärme, Luftfeuchtigkeit und UV-Strahlung setzen diesen Schätzen zu – doch mit den richtigen Strategien und Techniken kann man Bilder digitalisieren und dauerhaft bewahren. Die Teilnehmer:innen erfahren, wie sie aus großen Diabergen die schönsten und wichtigsten Bilder auswählen und welche Methoden sich am besten für die Digitalisierung eignen.

21117

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 30.01.26, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 31.01.26, 10.00-18.00 Uhr • 87,- EUR incl. Materialkosten
- Anmeldung bis 27. Januar

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. In diesem Workshop werden verschiedene Möglichkeiten der Smartphone-Kamera aufgezeigt und die neuerworbenen Kenntnisse durch Praxisübungen vertieft. Voraussetzung für diesen Kurs: sicherer Umgang mit dem eigenen Smartphone! Bitte bringen Sie Ihr Mobiltelefon und ggf. eine Powerbank mit.

21118

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 29.11.25, 10.00-18.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause)
- 58,- EUR • Anmeldung bis 25. November

Zugvögel in der Wagbachniederung

neu

Bei dieser Naturfotografie- und Beobachtungstour wird die beeindruckende Landschaft der Wagbachniederung erkundet, die mit ihrer faszinierenden Vogelwelt begeistert. Es handelt sich um eine lehrreiche und spannende Exkursion in das relativ junge Naturschutzgebiet bei Waghäusel. Die Motive, die dabei entdeckt werden können, umfassen zahlreiche Vogelarten, darunter viele Zugvögel, die hier Station machen. Außerdem könnten Reptilien und kleine Säugetiere beobachtet werden. Die Motive reichen von Makroaufnahmen bis hin zu Super-Tele-Aufnahmen, sodass jede:r das Equipment einpacken sollte, das ihr/ihm am meisten Freude bereitet.

21119

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Sonstige, Wagbachniederung
- Samstag, 08.11., 13.00-17.00 Uhr und Freitag, 21.11.25, 18.00-21.00 Uhr • 58,- EUR • Anmeldung bis 04. November

Offene Kamera

Foto-Sprechstunde

neu

Die zwanglose „Foto-Sprechstunde“ mit Fotograf Jessen Oestergaard.

Hier können fotografische Themen besprochen werden, die Sie zurzeit am meisten beschäftigen, egal ob Sie Einsteiger:in sind oder schon viel Erfahrung haben.

Die Freude am Austausch über die vielen Aspekte des fotografischen Bildes steht im Vordergrund, ohne „richtig und falsch“.

Je nach Interesse werden auch Möglichkeiten der Bildbearbeitung in Photoshop erläutert. Bitte bringen Sie Ihre Bilder auf USB-Stick oder auch gerne in Form von Prints, Alben oder Fotobüchern mit.

21122

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

- 4 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 17.10.25, 17.15-20.15 Uhr • 32,- EUR
- Anmeldung bis 13. Oktober

21123

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

- 4 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 14.11.25, 17.15-20.15 Uhr • 32,- EUR
- Anmeldung bis 10. November

21124

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

- 4 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 12.12.25, 17.15-20.15 Uhr • 32,- EUR
- Anmeldung bis 08. Dezember

21125

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

- 4 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 23.01.26, 17.15-20.15 Uhr • 32,- EUR
- Anmeldung bis 19. Januar



Gesundheit



Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.

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

Essen & Trinken | Gesunde Ernährung

Die nachfolgenden **Online-Vorträge** sind gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-

Württemberg im Rahmen des Projekts „**Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg**“.

Im Anschluss an die jeweiligen Vorträge haben die Teilnehmer:innen Gelegenheit, über die Online-Plattform sli.do Fragen zum Thema zu stellen.



Online-Vortrag: Das große Wegwerfen Zahlen, Ursachen, Lösungen

Vortrag

Jährlich landen weltweit und auch in Deutschland enorme Mengen an Lebensmitteln im Müll – oft völlig unnötig.

Hier erfahren die Teilnehmer:innen spannende Fakten zur Lebensmittelverschwendung, ihre Ursachen entlang der Wertschöpfungskette und im eigenen Haushalt. Aus einer verhaltensökonomischen Perspektive wird mit dem Referenten betrachtet, warum Lebensmittelverschwendung passiert und gemeinsam alltagstaugliche Strategien entwickelt, um Lebensmittel bewusster zu nutzen und Ressourcen zu schonen.

30515

Prof. Dr. Alexander Danzer,
Professor für Volkswirtschaftslehre an der KU Eichstätt-Ingolstadt

Online, mit Zugangslink

- Montag, 29.09.25, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei
- Anmeldung bis 26. September

Online-Vortrag: Konsumkultur im Wandel

Wie Essgewohnheiten unsere Zukunft prägen

Vortrag

Unser Essverhalten verändert sich, beeinflusst von gesellschaftlichen Entwicklungen, Globalisierung und dem wachsenden Bewusstsein für Nachhaltigkeit. Diese Veranstaltung beleuchtet den Wandel der Esskultur und diskutiert Bildungsstrategien, die zu einem nachhaltigeren Konsumverhalten beitragen können. Dabei wird auch auf psychologische Hürden eingegangen, die Veränderungen erschweren, und zeigen, welche Motivationshilfen nachhaltige Entscheidungen im Alltag fördern. Ein besonderer Fokus liegt auf der Rolle von Familien- und Bildungseinrichtungen, die als zentrale Akteure den kulturellen Wandel aktiv mitgestalten können.

30516

Prof. Dr. Nina Langen, Leiterin des Fachgebiets Bildung für Nachhaltige Ernährung und Lebensmittelwissenschaft, TU Berlin

- Online, mit Zugangslink • Montag, 13.10.25, 18.00-19.30 Uhr
- Eintritt frei • Anmeldung bis 10. Oktober

Online-Vortrag: Rest(e)los glücklich Kreativ kochen und nachhaltig genießen

Lebensmittel retten und dabei kreativ werden – wie das geht, zeigt die Referentin in dieser interaktiven Veranstaltung. Sie gibt praktische Tipps und Tricks zur Resteverwertung, stellt einfache Rezepte vor und kocht live mit den Teilnehmer:innen.

Über den Chat können Fragen gestellt und Erfahrungen ausgetauscht werden. Außerdem erfahren die Teilnehmer:innen, wie sie mit smarter Einkaufsplanung, guter Vorratshaltung und einfachen Methoden zur Haltbarmachung Lebensmittelverschwendung im Alltag vermeiden können. Machen Sie mit und lassen Sie sich inspirieren!

30517

Janka, Foodbloggerin

- Online, mit Zugangslink • Montag, 17.11.25, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei • Anmeldung bis 14. November

Online-Vortrag: Gut geplant ist halb gekocht Vorrat clever nutzen

Wer bewusst plant und einkauft, kann nicht nur Geld sparen, sondern auch einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung leisten. In dieser Veranstaltung erfahren die Teilnehmer:innen, wie eine durchdachte Vorratshaltung und einfache Alltagstipps helfen, Lebensmittel optimal zu nutzen. Gemeinsam entwickeln wir praxistaugliche Strategien für den Alltag. In einer abschließenden Diskussion haben die Teilnehmer:innen die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu teilen und sich miteinander über bewährte Lösungen auszutauschen.

30518

Anja Jäkle, Leiterin des Sachgebiets „Ernährungszentrum und Hauswirtschaft“, Amt für Landwirtschaft des Landratsamts Ortenaukreis

- Online, mit Zugangslink • Montag, 15.12.25, 18.00-19.30 Uhr
- Eintritt frei • Anmeldung bis 12. Dezember

Unsere beliebten **Kochkurse** finden Sie unter **Plankstadt**, Seite 118 f

Babygeleitete Beikost Elternratgeber zum Thema Essen

Workshop

Es scheint so einfach, das Thema Beikost. Und dennoch stellt es viele Eltern vor Herausforderungen. Wann ist der richtige Zeitpunkt? Was darf mein Baby essen? Oder wurde bereits mit Beikost gestartet, aber es läuft nicht, wie erwartet?

Folgende Themen werden behandelt: Erkennen, ob das Baby reif genug dafür ist, Beikostformen und -fahrplan, Regeln für den Beikoststart, Lebensmittelauswahl für Essanfänger:innen incl. Getränke, Geschirr und Besteck. Die Dozentin gibt Tipps und Tricks für den stressfreien Beikoststart ohne strenge Beifahrpläne, sondern mit viel Spaß und Entdeckerfreude. Jede Familie kann ihren eigenen Weg zur perfekten Beikost finden – ganz individuell!

Kinder bis zum ersten Lebensjahr sind herzlich willkommen! Milchmahlzeit, wickeln, tragen, kuscheln – alles ist erlaubt.

30510

Maike Stein

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 08.11.25, 9.30-12.00 Uhr • 27,- EUR
- Anmeldung bis 03. November

Picky Eater

Elternratgeber zum Thema Essen



Workshop

Ihr Kind isst kein Gemüse, am liebsten immer Nudeln ohne alles, beschwert sich über das Essen und schiebt den Fisch ganz weit vom Teller runter. Kommt Ihnen das bekannt vor? Kennen Sie solche oder ähnliche Situationen und sind mittlerweile verzweifelt, was Sie Ihrem Kind noch zu essen anbieten können? Sie sind nicht allein – wahrscheinlich zählt Ihr Kind zu den wählerischen Esser:innen, auch „Picky Eater“ genannt.

Hier erfahren Sie Wissenswertes über selektierendes Essverhalten bei Kindern und über folgende Themen:

Wieso isst mein Kind nur bestimmte Lebensmittel? Wie kann ich es von mehr Obst und Gemüse überzeugen? Bekommt es genug Vitamine und Nährstoffe? Wie können wir als Familie wieder entspannter gemeinsam essen und was können wir tun, damit die Kinder offener für neue Lebensmittel und Gerichte werden?

30511

Maike Stein

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 17.01.26, 9.30-12.00 Uhr • 27,- EUR
- Anmeldung bis 14. Januar

vhs.goes green:

Regionale vegetarische Ernährung



Wie unser Essen mit Klimaschutz zusammenhängt

Vortrag

Es gibt viele Vorteile einer regionalen vegetarischen Ernährung, sei es ethisch, gesundheitlich oder ökologisch. Gut geplant ist eine vegetarische Ernährung mit regionalen Produkten für jeden Menschen geeignet und hilft, das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Übergewicht zu senken. Außerdem können der Konsum regionaler Produkte, die z. B. auf dem Wochenmarkt oder bei den Bauern der Region gekauft werden, positive Effekte auf das Klima und die CO₂-Emissionen haben. Gleichzeitig ist es wichtig, alle essenziellen Nährstoffe in ausreichender Menge zu sich zu nehmen. In diesem Vortrag lernen Sie, auf welche Nährstoffe es besonders ankommt. Doch zu welcher Jahreszeit sollten welche Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen, um gleichzeitig das Klima zu schützen? Wir schauen uns gemeinsam einen Saisonkalender an, um zu sehen, welches Obst und Gemüse wann frisch und regional zu genießen ist. Außerdem gibt es herbstliche und winterliche Beispielrezepte.

30519

Britta Bräumer-Hauth

- 1 - 14 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- Montag, 10.11.25, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei
- Anmeldung bis 06. November

Gesunde vegetarische Ernährung in den Wintermonaten



Alles veggie oder was?

Vortrag

Vegetarische Ernährung ist eine der positivsten Ernährungsweisen für Gesundheit und Umwelt. Sie kann Übergewicht reduzieren sowie das Risiko für Krebs und andere Krankheiten senken. In Deutschland ernähren sich viele Menschen flexitarisch, d.h., sie essen nur gelegentlich Fleisch. Außerdem verzichten immer mehr Personen komplett auf Fleisch, Wurst oder Fisch während gleichzeitig Alternativprodukte immer beliebter werden. Aber auf welche Vitamine sollte man achten und wie nimmt man trotz Verzicht auf Fleisch und Wurst ausreichend Proteine zu sich?

Wir beschäftigen uns hier mit dem Thema, wie gesunde vegetarische Ernährung im Alltag niedrigschwellig funktionieren kann.

Außerdem unternehmen wir einen kleinen Ausflug in die chinesische Medizin und die ayurvedische Kost, die ebenfalls großen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat.

Hier definieren wir unseren Typ, um mit vegetarischer Ernährung zu Ausgeglichenheit und Wohlbefinden zu gelangen. Das Ziel des Kurses ist es, dass jede:r einen Impuls für seinen

Alltag mit nach Hause nimmt und eine Vorstellung, wie man sich vegetarisch gesund ernähren kann – egal ob im Büro, unterwegs oder in der heimischen Küche.

30520

Britta Bräumer-Hauth

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 12.11.25, 18.00-19.30 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 09. November

Ayurveda im Alltag für Gesundheitsbewusste



Workshop

Ayurveda wird auch als die „Wissenschaft des Lebens“ übersetzt und hat das Ziel, die Gesundheit zu erhalten, anstatt sie wiederherzustellen. Die Teilnehmer:innen ermitteln anhand eines Guna- und Dasha-Selbsttests ihren mentalen und physiologischen Typ. Es wird erläutert, was die verschiedenen Typen auszeichnet und wie diese ins Gleichgewicht gebracht werden können. Da die Ernährung dabei eine wichtige Rolle spielt, lernen die Teilnehmer:innen die Grundlagen der ayurvedischen Ernährungslehre kennen und finden heraus, warum Ernährung und Gesundheit eng zusammenhängen.

Im Workshop wird über verschiedene Lebensmittel und Gewürze sowie deren Wirkung gesprochen.



Quelle: printstudio Freepik

Außerdem gibt es je Typ Beispiel-Rezepte, die später einfach im Alltag umgesetzt werden können.

30521

Britta Bräumer-Hauth

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 22.10.25, 18.00-19.30 Uhr • 16,- EUR
- Anmeldung bis 16. Oktober

Kakao Zeremonie im Advent

Eine herzöffnende Reise in der stillen, besinnlichen Zeit des Jahres

neu

In dieser besonderen Advent-Zeremonie laden wir Sie ein, die heilende Kraft des Kakao-Rituals in einer festlichen und achtsamen Atmosphäre zu erleben. Der Kakao, eine Medizin der Mayas aus dem Amazonas, wirkt nicht nur gesundheitsfördernd, sondern öffnet auch das Herz und fördert die Verbundenheit mit sich selbst und anderen. Gemeinsam singen, tanzen und praktizieren wir ausgewählte Achtsamkeitsübungen in einem geschützten bewertungsfreien Raum. Dieses geführte Ritual im Advent bietet die Gelegenheit, eine persönliche Intention zu setzen: Was möchte ich loslassen, transformieren oder empfangen? Was darf in dieser besonderen Zeit des Jahres eingeladen werden? Durch die Verbindung mit dem Kakao und der Gemeinschaft entdecken die Teilnehmer:innen die heilende Kraft des Zeremonials und stärken ihr inneres Wohlbefinden.

30523

Nina Wellhausen

- 5 - 12 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 13.12.25, 14.00-17.30 Uhr
- 42,- EUR incl. Lebensmittelkosten
- Anmeldung bis 10. Dezember

Kakao Zeremonie zum Jahresbeginn

Ein Neubeginn voller Herzöffnung und Achtsamkeit

neu

In dieser besonderen Zeremonie zum Jahresbeginn laden wir Sie ein, die heilende Kraft des Kakao-Rituals in einer inspirierenden und achtsamen Atmosphäre zu erleben. Der Kakao, eine Medizin der Mayas aus dem Amazonas, wirkt nicht nur gesundheitsfördernd, sondern öffnet auch das Herz und unterstützt Sie dabei, das neue Jahr bewusst und mit Offenheit zu begrüßen. Gemeinsam singen, tanzen und praktizieren wir ausgewählte Achtsamkeitsübungen in einem geschützten bewertungsfreien Raum. Dieses geführte Ritual bietet die Gelegenheit, eine persönliche Intention für das neue Jahr zu setzen: Was möchte ich loslassen, transformieren oder empfangen? Welche Wünsche und Ziele dürfen in diesem Jahr eingeladen werden? Durch die Verbindung mit dem Kakao und der Gemeinschaft entdecken die Teilnehmer:innen die

heilende Kraft des Zeremonials und stärken ihr inneres Wohlbefinden.

30524

Nina Wellhausen

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 17.01.26, 14.00-17.30 Uhr • 42,- EUR incl. Lebensmittelkosten
- Anmeldung bis 14. Januar

Kakao-Zeremonie für Genießer:innen finden Sie auch auf Seite 118

Entspannung | Stressbewältigung

Die Kurse **Entdecken Sie die Kraft des intuitiven Malens und Zentangle mit Aquarell** finden Sie auf Seite 53 und 54

Abendausklang mit Hatha Yoga

Hatha Yoga vereint jahrtausendalte indische Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, wodurch Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht kommen. Durch die gemeinsam durchgeführten Übungen verbessert sich die Beweglichkeit, vertieft sich der Atem und die Gedanken kommen zur Ruhe.

Alles ohne Leistungsdruck und mit Rücksicht auf die eigenen körperlichen Grenzen. Durch die Yogaübungen kann sich die Körperwahrnehmung verbessern, Organfunktionen werden angeregt und die Teilnehmer:innen finden zu mehr Gelassenheit und schöpfen dadurch neue Kraft im (Berufs-)Alltag. Außerdem kann Yoga helfen, die Muskeln sanft zu stärken und Verspannungen zu lösen sowie das physische und psychische Wohlergehen zu verbessern. Die Teilnehmer:innen lernen einfache und wirksame Übungen, die sie auch zuhause durchführen und problemlos im Alltag integrieren können. Vorkenntnisse sind nicht notwendig und Anfänger:innen sind willkommen.

30106

Uta Kiefer-Müller

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x mittwochs, ab 24.09.25, 20.00-21.00 Uhr • 67,- EUR
- Anmeldung bis 18. September



Quelle: J'ing auf Pixabay

Hatha Yoga

Für Anfänger:innen

neu

Es werden vorbereitende Übungen für die darauffolgenden Asanas (= Körperhaltungen) mit Anfangs-, Zwischen- und Abschlussentspannung, Atem- und Konzentrationsübungen praktiziert. Somit wird der Kontakt zum Körper hergestellt. Yoga sorgt für eine feinere Selbstwahrnehmung und kann Stress entgegenwirken, sogar heilsame Prozesse initiieren. Die Yoga-übungen fördern nicht nur die Flexibilität und Kraft, sondern auch das innere Gleichgewicht. Dabei wird besonders auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer:innen geachtet, so dass jeder das für sich passende Angebot findet.

30108**Natascha Bruch**

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 06.10.25, 19.00-20.30 Uhr • 80,- EUR
- Anmeldung bis 01. Oktober

Hatha Yoga für einen gesunden Rücken

neu

Dieser Rücken yogakurs 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 Rücken yogastunde 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. Der Kurs beinhaltet neben Atemübungen, die helfen, Stress abzubauen und Achtsamkeit zu steigern, auch kräftigende Asanas, die die Rückenmuskulatur stärken und die Körperhaltung verbessern sollen. Die Stunde endet mit Entspannungsübungen, die den Geist zur Ruhe bringen.

30109**Doris Kohler**

- 6 - 8 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x mittwochs, ab 24.09.25, 18.30-20.00 Uhr • 80,- EUR
- Anmeldung bis 22. September

Yoga und die Lebenskraft der gesunden Wirbelsäule

Die Haltung und die Bewegungen haben Einfluss auf unser Wohlbefinden. Verspannungen kosten Energie, und eine Fehlhaltung des Rückens beeinflusst die Atmung. Eine natürliche und aufrechte Haltung einzunehmen lernen, bringt die Lebensenergie (Prana) wieder in Fluss. Dies gelingt durch 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. Durch individuell aufgebaute zielgerichtete Yoga-Programme, die bei den jeweiligen Beschwerden hilfreich sein können, gelingt auch das selbstständige Üben zu Hause. Anregende Aufwärmübungen (Sonnengruß), leichte Atemübungen sowie Entspannung durch Meditation fördern Gesundheit und einen klaren Geist.

30110**Susanne L. Mai**

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 07.10.25, 17.00-18.30 Uhr • 125,- EUR
- Anmeldung bis 01. Oktober

30111**Susanne L. Mai**

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 07.10.25, 18.40-20.10 Uhr
- 125,- EUR • Anmeldung bis 01. Oktober

Schnupperkurs: Kaula Tantra Yoga

Für Neugierige und Einsteiger:innen

neu

Die Kaula Tantra Yoga Asanas, verwurzelt in der Weisheit der ältesten Schriften des Hinduismus (Veden), harmonisieren das Energiesystem (Prana) und verbinden Praktizierende mit dem Bewusstsein. Diese Praxis ermöglicht eine tiefgehende Befreiung von Spannungen und Ängsten. Dabei handelt es sich um eine Abfolge von Asanas, die für eine bestimmte Länge gehalten werden, um sich in die Haltung hineinentspannen zu können. Während Kraft, Flexibilität und Gesundheit gefördert werden, liegt der Fokus auf der Vertiefung des Selbstbewusstseins. Durch Atem, Bewegung und Tiefenentspannung erreicht man einen Zustand, in dem das Unterbewusstsein Blockaden von alleine löst und man seine wahre Essenz wahrnehmen kann.

30115**Nina Wellhausen**

- 5 - 12 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x dienstags, ab 30.09.25, 9.00-10.30 Uhr
- 45,- EUR
- Anmeldung bis 25. September

Dance & Yoga Aktivität und Entspannung

Das Dance & Yoga Workout kombiniert Tanz, Muskel- und Ausdauertraining, das mit dem Stretching nahtlos in eine Hatha Yoga Einheit übergeht.

Ein ganzheitliches Fitness- und Entspannungsprogramm für Geist, Körper und Seele.

Dieses Programm legt den Fokus auf lockernde Bewegungen und Dehnungen, vor allem im Schulter- und Hüftbereich, um innere und äußere Verspannungen zu lösen.



Quelle: Pixabay

30116

Emmalen Hörner

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Zeyher-Grundschule
- 7 x donnerstags, ab 18.09.25, 16.15-17.15 Uhr • 53,- EUR
- Anmeldung bis 15. September

Sanftes Hatha Yoga & Yin Yoga mit Yoga Nidra Entschleunigen und Regenerieren Für Anfänger:innen und Geübte

Diese sanfte Yoga-Einheit lädt die Teilnehmer:innen ein, körperlich und mental zur Ruhe zu kommen. Durch eine wohlthuende Kombination aus Hatha- und Yin Yoga sowie einer abschließenden Yoga Nidra Tiefenentspannung wird das gesamte System regeneriert und gestärkt – ideal für alle, die Ausgleich, Entspannung und achtsame Bewegung suchen. Hatha- und Yin-Haltungen wechseln sich in einem fließenden Rhythmus ab. Aktive, aber sanfte Hatha-Sequenzen fördern Kraft, Stabilität und Beweglichkeit, während dazwischenliegende Yin-Haltungen Raum zum Loslassen schenken. Gegen Ende der Stunde wird die Praxis mit passiven Yin-Haltungen vertieft, die länger gehalten werden und tiefer in das Bindegewebe wirken. Abgeschlossen wird die Einheit mit einer geführten Yoga Nidra-Entspannung im Liegen – ein Zustand zwischen Wachsein und Schlaf, der tief erholt und innerlich zentriert.

30117

Emmalen Hörner

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 7 x freitags, ab 19.09.25, 17.45-19.00 Uhr • 59,- EUR
- Anmeldung bis 16. September

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 gehaltenen, eher passiven 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 und die Muskulatur öffnen. 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. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

30118

Doris Kohler

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x donnerstags, ab 25.09.25, 9.30-11.00 Uhr • 80,- EUR
- Anmeldung bis 18. September

Onlinekurs: Yin Yoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene



Ein Kurs, um sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und eine sanfte und regenerierende Stunde zu genießen – ganz bequem von zuhause aus. Durch entspannende Dehnungen und geführte Atem- und Entspannungsübungen finden die Teilnehmer:innen zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Gleichzeitig wird neue Energie für den Alltag aufgetankt. Im Yin Yoga werden die Haltungen (Asanas) über längere Zeiträume ohne Anstrengung gehalten. Dadurch wird das tieferliegende Bindegewebe (Faszien) sanft gedehnt, Verklebungen gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Die Entspannung von Körper und Geist wird dabei durch den Einsatz ätherischer Öle intensiviert. Diese unterstützen nicht nur das Wohlbefinden, sondern können auch auf emotionaler und physischer Ebene positiv wirken. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine geführte Meditation, die hilft, den Alltag hinter sich zu lassen und vollständig abzuschalten. Für die Teilnahme wird ein internetfähiges Endgerät, eine Matte, eine Decke und/oder Kissen benötigt.

30119

Sabrina Hölzl

- 1 - 20 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • 10 x donnerstags, ab 02.10.25, 18.30-19.30 Uhr • 74,- EUR incl. ätherischer Öle • Anmeldung bis 24. September



Traum-Yoga



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

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

Durch das kreative Malen der Träume wird das Unterbewusstsein leichter sichtbar. Die im Traum erlebten Bilder, Handlungen und Gefühle verbergen meist symbolische Botschaften, die durch das Malen bewusst werden können. Dazu verbinden wir

Hatha-Yoga mit Anfangsentspannung, Asanas, freiem Tanzen und runden mit einer Entspannung ab. Bringen Sie zum ersten Treffen, wenn möglich, gleich einen Traum mit. Der Austausch findet im geschützten Rahmen in der Gruppe statt.

30121

Regina Oni-Weber

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x dienstags, ab 23.09.25, 10.30-12.00 Uhr
- 80,- EUR • Anmeldung bis 17. September

Leben Sie Ihre Träume

Wege zu einem erfüllten Alltag

Als Kind träumt man oft von großen Reisen, Heldentaten oder wer man im Leben sein möchte. Im Erwachsenenalter konzentriert man sich auf den Alltag, bewegt sich in gesellschaftlich vorgeschriebenen Rollen und vergisst seine Kindheitsträume. Mit Meditationen, Atem-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Phantasie Reisen, abwechselnder Stille und Musik, machen wir uns auf die Suche nach vergessenen Träumen, Zielen und Herzenswünschen, die uns daran erinnern, wer wir waren, wer wir sind und was wir wirklich wollen.

30122

Anna Dobiasz

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x mittwochs, ab 14.01.26, 18.30-20.00 Uhr • 26,- EUR • Anmeldung bis 08. Januar

Vipassana-, Chakra- und Kundalini-Meditationen für mehr Wohlbefinden

Energiequelle Körper und Geist

Alle, die Stress abbauen, blockierte Gefühle lösen, das Selbstvertrauen stärken, achtsamer sein, das innere Gleichgewicht wiederfinden und sich kraftvoll und lebendig fühlen wollen, werden hier von einem erfahrenen Meditations- und Entspannungslehrer in unterschiedliche Meditationsmethoden eingeführt, die dabei helfen, die eigenen Gedanken zu beruhigen. Sie werden mit praktischen Übungen vertraut gemacht, die man gut in den Alltag integrieren kann.

30123

Siegfried Lorenz, Psychotherapeut, Meditations- und Entspannungslehrer

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 27.09.25, 10.00-17.00 Uhr • 72,- EUR
- Anmeldung bis 24. September

Meditation – Gedanken beruhigen, zu sich selbst finden

Eine praktische Einführung in ausgewählte 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. Ein Merkblatt wird am Schluss ausgeteilt.

30125

Martin Noll, Dipl.-Soziologe

- 8 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 17.01.26, 14.00-18.00 Uhr • 42,- EUR • Anmeldung bis 14. Januar

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.

Schnupperworkshop

30128

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 27.09.25, 10.30-17.30 Uhr • 49,- EUR
- Anmeldung bis 24. September

30129

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 10.11.25, 18.45-19.45 Uhr • 67,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 05. November



Quelle: Pexels auf Pixabay

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.

30126

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 8 x montags, ab 10.11.25, 20.00-21.30 Uhr • 97,- EUR
incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 05. November

Qi Gong am Morgen

Mehr Beweglichkeit und Entspannung für Einsteiger:innen



Qigong ist eine harmonisch fließende Übungsmethode, die die körperliche Energie verstärkt und die Funktionsfähigkeit des Organismus verbessert. Die Übungen werden schrittweise angeleitet und zu einem gesamten Bewegungsablauf zusammengefügt. Den Ausgangspunkt der Teilnehmer:innen bilden die eigene körperliche und seelische Verfassung, worauf die Intensität der Ausführung angepasst wird. Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen.

30219

Erika Seitz

6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 10 x donnerstags, ab 09.10.25, 9.00-10.30 Uhr • 87,- EUR
• Anmeldung bis 06. Oktober

Qi Gong: Das Spiel der 5 Tiere Wuzhin Daoin

Für Einsteiger:innen

Entdecken Sie die Kraft von Qi Gong! Diese jahrhundertealte chinesische Methode verbindet sanfte Bewegungen und meditative Stille, um Körper und Geist in harmonischen Einklang zu bringen. Ursprünglich im 2. Jahrhundert n. Chr. vom berühmten Arzt Hua Tuo entwickelt, basiert das Übungssystem auf der Nachahmung von Tierbewegungen und fördert die Energie im menschlichen Körper auf natürliche Weise.

Die Teilnehmer:innen erleben, wie diese bewährten Übungen ihr allgemeines Wohlbefinden steigern, ihre Konzentration verbessern, ihr Immunsystem stärken und ihren Körper vitalisieren. Hua Tuo beschreibt die Kunst des Daoin: „Sie stärken ihre Taille und ihren Rücken durch Bewegungen wie der Bär, drehen den Nacken wie die Vögel und dehnen sich, um Gelenke, Muskeln und Sehnen beweglich zu halten – damit der Mensch jung bleibt.“

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

30220

Karin Posmyk

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 10 x freitags, ab 24.10.25, 11.45-12.45 Uhr • 69,- EUR
• Anmeldung bis 20. Oktober

Qigong: Das Spiel der 5 Tiere Wuzhin Daoin

Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger:innen

Dieser Kurs ist ein Aufbaukurs für die Kurse 251-30220 und 251-30221 aus dem letzten Semester.

30221

Karin Posmyk

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 11 x freitags, ab 24.10.25, 10.15-11.30 Uhr • 106,- EUR
• Anmeldung bis 20. Oktober

Tai Chi Chuan

Für Einsteiger:innen



Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst. Durch Entspannungs-, Atem- und Bewegungsübungen wird der Mensch als Einheit von Körper und Geist angesprochen und zu geistiger Ruhe, besserer Konzentrationsfähigkeit, größerer Ausgeglichenheit und damit zu mehr Wohlbefinden geführt. Die Übungen korrigieren die Körperhaltung, fördern Beweglichkeit und Vitalität. Tai Chi ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.

30222

Karl Koch

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 10 x samstags, ab 18.10.25, 10.00-11.30 Uhr • 99,- EUR
• Anmeldung bis 15. Oktober

Bewegung | Fitness

Wintersportkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene finden Sie in der **Jungen VHS** auf der Seite 18

Zumba®

Tanzen – Schwitzen – Spaß haben



Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz- und Fitness-Workout. Das effektive und motivierende Programm verbessert die Beweglichkeit, Kondition sowie Koordination. Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt und es werden ordentlich Kalorien verbrannt. Und das in einer mitreißenden Party-Atmosphäre!

Auf diese Weise kann man dem Alltag entkommen, Stress abbauen und neue Energie gewinnen. Zumba® ist für Frauen und Männer geeignet, vollkommen unabhängig von Fitnesslevel und Alter. Das Einsteiger:innen Format richtet sich an alle, die ein neues Fitnessprogramm ausprobieren möchten. Die typischen Zumba® Grundschriffe zu Merengue, Salsa, Cumbia und Reggaeton werden vorgestellt und in leicht zu erlernenden Choreografien umgesetzt. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!

20522

Annika Moreno

6 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Zeyher-Grundschule
• 10 x dienstags, ab 23.09.25, 18.00-18.50 Uhr • 54,- EUR
• Anmeldung bis 17. September

Zumba® – Aufbaukurs

Das Format für Fortgeschrittene eignet sich für alle, die Zumba® bereits kennen- und lieben gelernt haben. Die Choreografien sind etwas raffinierter, können aber immer individuell ange-

passt oder vereinfacht werden. Tanzerfahrung ist auch im Fortgeschrittenkurs nicht notwendig!

20523

Annika Moreno

- 6 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Zeyher-Grundschule
- 5 x dienstags, ab 09.12.25, 18.00-18.50 Uhr • 32,- EUR
- Anmeldung bis 03. Dezember

Faszientraining für ein kraftvolles Bindegewebe

neu

Für Einsteiger:innen sowie Teilnehmer:innen mit Vorerfahrung

Faszien vernetzen unseren gesamten Körper, umgeben Muskeln sowie Organe und haben damit auch Einfluss auf die Muskulatur, Haltung und Bewegung. Zu Beginn des Kurses erhalten die Teilnehmer:innen Informationen über Faszien, deren Funktionen und den Einfluss auf unseren Körper. Es wird sowohl mit als auch ohne Faszienrolle geübt und durch unterschiedliche Mobilitätsübungen Trainingsformen kennengelernt, die helfen, das Bindegewebe kraftvoller werden zu lassen und dazu beitragen, Ihre Körperwahrnehmungsfähigkeit zu verbessern.

30229

Oliver Diemer

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 29.09.25, 17.30-18.30 Uhr • 47,- EUR
- Anmeldung bis 24. September

vhs Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V. **Unsere Firmenkurse:
passgenau & maßgeschneidert**



Wir bieten:
Individuelle Mitarbeiter:innenschulungen
 für Firmen und Verwaltungen
 Inhouse oder in unseren Schulungsräumen
 Qualifizierte Dozent:innen

Mögliche Seminarinhalte:
 Aktive Mittagspause bei Ihnen im Betrieb
 Rückenschule & Wirbelsäulengymnastik
 Entspannung & Stressbewältigung
 Gesunde Ernährung für den Berufsalltag

Interessiert?
 Wir beraten Sie gerne und stellen für Sie ein Schulungsprogramm zusammen.
 Ihre Ansprechpartnerin: Carolin Brunner, M.A.
 Telefon: 06202 2095-25
 E-Mail: brunner@vhs-schwetzingen.de

Outdoorkurs: Yogging

neu

Yoga & Laufen

Natürlich und leicht laufen mit Yogaübungen! Yogging ist eine Kombination aus Joggen und Yoga und richtet sich überwiegend an Anfänger:innen, die mit dem Laufen beginnen wollen, allerdings noch nicht durchgängig länger am Stück laufen möchten oder können. Fortgeschrittene, die ihren Laufstil verbessern möchten, dürfen sich ebenso angesprochen fühlen. Die richtige Lauftechnik wird erklärt und in kurzen Laufabschnitten demonstriert. Das Herz-Kreislaufsystem sowie die Beweglichkeit, eine wichtige Komponente des Lauftrainings, werden hier trainiert. Entsprechende Yogaübungen sorgen für eine innere Balance und mentale Stärkung.

30230

Oliver Diemer

- 6 - 18 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, außer Haus
- 8 x mittwochs, ab 01.10.25, 17.00-18.00 Uhr • 58,- EUR
- Anmeldung bis 26. September

Rückenpower

neu

Stark und schmerzfrei durch gezieltes Training

Hier lernen die Teilnehmer:innen effektive Übungen, die ihre Rückenmuskulatur stärken, Verspannungen lösen und ihre Haltung verbessern. Egal, ob Sie bereits Rückenbeschwerden haben oder vorbeugen möchten – dieser Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet. Machen Sie mit und bringen Sie Ihren Rücken wieder in Balance – für mehr Wohlbefinden im Alltag!

30231

Marta Zofia Kadzielawa

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x donnerstags, ab 25.09.25, 17.00-18.00 Uhr • 54,- EUR
- Anmeldung bis 18. September

Bewegen statt schonen

neu

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, Mobilisations- und Lockerungsübungen 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. 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
- 10 x dienstags, ab 23.09.25, 19.00-20.00 Uhr • 52,- EUR
- Anmeldung bis 11. September

Wirbelsäulengymnastik

Wer rastet – der rostet. Gezielte Übungen sollen helfen, die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur 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 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 01.10.25, 16.45-17.45 Uhr • 87,- EUR
- Anmeldung bis 26. September

Fit im Alltag

Ganzkörpertraining für mehr Agilität

Nach einem Warm Up werden alle großen Muskelgruppen, speziell Bauch, Beine, Rücken und Gesäß aufgebaut und gekräftigt. Lebhaftige Musik unterstützt das Training, bevor ein ausgleichendes Dehnungsprogramm die Kursstunde beendet.

30236

Silvia Rosenzweig

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x donnerstags, ab 25.09.25, 18.15-19.15 Uhr • 69,- EUR
- Anmeldung bis 22. September

Rückenfit

Im Mittelpunkt des Kurses steht ein gezieltes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining aus dem Bereich der Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik sowie der Haltungsschulung. Durch gezielte Übungen 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 25.09.25, 19.30-20.30 Uhr • 69,- EUR
- Anmeldung bis 22. September

Wintersportkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene finden Sie in der **Jungen VHS** auf der Seite 18

Prävention | Erkrankungen | Heilmethoden

Klopfe Dich frei

Die Emotional Freedom Technique (EFT)

Hier lernen die Teilnehmer:innen diese leicht erlernbare und hochwirksame Akupunktur-Klopftechnik kennen. Durch das sanfte Klopfen auf bestimmte Akupunkturpunkte in Kombination mit gezieltem Fokussieren auf belastende Themen können Energieblockaden gelöst werden. Das Ergebnis kann mehr Ruhe, Leichtigkeit und Selbstregulation im Alltag sein. Ob Kopf- oder Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Ängste, innere Spannungen oder Leistungsblockaden – EFT bietet eine sanfte natürliche Methode, um Blockaden aufzulösen und wieder in Balance zu kommen.

30130

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

- 8 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 04.11.25, 18.00-21.00 Uhr (incl. 15 Min. Pause)
- 19,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 30. Oktober

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 hier eine wirksame Anleitung zur Entspannung ihrer Kiefergelenke und sie bekommen ein Skript zum Anwenden für zu Hause.

30131

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

- 8 - 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 18.11.25, 18.00-20.30 Uhr • 17,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 13. November

Ich fühle viel – Erkennen und Umgang mit Hochsensibilität



Strategien für den Alltag

Fühlen Sie sich manchmal überwältigt von intensiven Gerüchen, lauten Geräuschen oder grellem Licht? Ertragen Sie die Nähe anderer Menschen schwer? Haben Kopf- oder Bauchschmerzen, die Sie im Alltag begleiten? Dann sind Sie nicht allein! Schätzungsweise zwanzig Prozent der Bevölkerung sind hochsensibel – eine besondere Eigenschaft, die auch Herausforderungen mit sich bringen kann. Die Dozentin erläutert, wie man die eigene Feinfühligkeit besser verstehen und wertschätzen kann. In der Gruppe treffen die Teilnehmer:innen auf Menschen, die ähnlich empfinden und lernen praktische Werkzeuge kennen, um mit ihrer Sensibilität leichter umzugehen.

30132

Anna Dobiasz

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 08.11.25, 11.00-16.00 Uhr • 32,- EUR
- Anmeldung bis 04. November

Waldbaden

Den Herbst mit allen Sinnen genießen



Waldbaden ist mehr als nur ein Trend, denn der Wald ist für viele ein sehr geschätzter Erholungsort. Und dies zu jeder Jahreszeit. Hier erleben wir unsere Verbundenheit mit der Natur. Mit ihren Rhythmen ist die Natur eine ausgezeichnete Lehrmeisterin. Diese Rhythmen zu kennen und zu erfahren, steigert das eigene Wohlbefinden. Der achtsame Spaziergang, das Waldbaden, hat u.a. positive Einflüsse auf unser Herzkreislaufsystem und regt die Abwehrkräfte an, beides wissenschaftlich bewiesen. Reine Luft, tiefes Durchatmen, leichte achtsame Übungen, Körper und Geist lockern – das Waldbaden schenkt neue Impulse und einen neuen Blick auf das Leben. Kommen Sie mit in die entspannende Wellness-Oase im Freien und erleben Weite und Freiheit. Ein passendes Gedicht und Ausführungen zur Landschaftskultur runden unsere Tour ab.

30135

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

- 8 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, außer Haus • Freitag, 17.10.25, 15.00-17.15 Uhr • 17,- EUR • Den Treffpunkt erfahren Sie zeitnah • Anmeldung bis 13. Oktober

Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

Gruppe 1

Ärztliche Betreuung: Dr. Corinna Nees, Dr. med. Andreas Reinicke und Dr. med. Harald Wiesse

Der Kurs startet im September im Oftersheimer Wald. Über den Wechsel in die Nordstadthalle werden Sie von den Kursleiterinnen informiert.

30320

Dozent:innenteam

- 7 - 18 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Nordstadtschule, Turnhalle • 16 x montags, ab 15.09.25, 17.30-18.30 Uhr
- 85,- EUR • Anmeldung bis 10. September

30321

Dozent:innenteam

- 7 - 18 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Nordstadtschule, Turnhalle • 16 x montags, ab 15.09.25, 17.30-18.30 Uhr
- 85,- EUR • Anmeldung bis 10. September

Darmkrebs

Heilung durch Früherkennung und moderne Therapie 

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

Die Diagnose Darmkrebs zählt heute bei Frauen und Männern weltweit zu den häufigsten Tumorerkrankungen. Dabei entstehen die Veränderungen im Darm nicht von heute auf morgen, sondern ganz langsam im Laufe von Jahren. Der Körper sendet häufig einige Warnzeichen, auf die man achten sollte und die in unterschiedlichen Untersuchungen abgeklärt werden sollten. Ein wesentlicher Pfeiler in der Behandlung von Darmkrebs ist somit die Früherkennung.

Hier werden die Möglichkeiten der Darmkrebsvorsorge vorgestellt und erklärt, was es konkret heißt, wenn die Diagnose Darmkrebs gestellt wird oder wenn Vorstufen zum Darmkrebs gefunden werden. Es werden die neuesten endoskopischen und minimalinvasiven operativen Optionen für individuell abgestimmte Behandlungen erläutert, die heute die Heilungschancen erheblich verbessern bzw. eine Heilung erreichen.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

30324

Dr. med. Johannes Weiß, Facharzt für Chirurgie, spezielle Viszeral- und Gefäßchirurgie, Chefarzt der Allgemein- und

Viszeralchirurgie, GRN-Klinik Schwetzingen

5 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Dienstag, 30.09.25, 18.30-20.00 Uhr • 4,- EUR Abendkasse

Schilddrüse

Kleines Organ mit großer Wirkung 

Arzt-Patienten-Forum in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW)
Die Schilddrüse liegt vor dem Kehlkopf und hat die Aufgabe, zahlreiche Stoffwechselfunktionen zu erfüllen. Neben Strukturveränderungen wie Vergrößerung oder Knotenbildung gibt es Störungen der Schilddrüsenfunktion, z.B. einer Unter- oder -überfunktion. Häufig sind auch Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse. Jeder dritte Mensch zeigt Veränderungen an der Schilddrüse. Diese erfordern eine ärztliche Diagnostik, die aus Laboruntersuchungen und bildgebenden Verfahren besteht. Die Behandlung kann je nach Erkrankung medikamentös, nuklearmedizinisch oder operativ erfolgen. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

30325

Dr. med. Berthold Fohr, Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie, Mannheim

5 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Mittwoch, 15.10.25, 19.00-20.30 Uhr • 4,- EUR Abendkasse

Weitere **Arzt-Patienten-Foren** finden Sie unter Ketsch, Seite 108, Oftersheim, Seite 113 und Plankstadt, Seite 117

Menschen mit Demenz verstehen lernen mit „hands on dementia“

Selbsterfahrungstool für Angehörige von Demenzkranken sowie Interessierte

HoD oder „hands on dementia“ ist ein Selbsterfahrungstool, das Personen, die nicht von Demenz betroffenen sind, das Empfinden von Menschen mit Demenz näherbringt. Angehörige erleben, wie es sich anfühlt, die Orientierung zu verlieren.

Dadurch ergeben sich neue Handlungsoptionen für den Umgang mit von Demenz betroffenen Personen und es soll mehr Verständnis geschaffen werden, um für Angehörige den Alltag mit Menschen mit Orientierungsstörungen leichter erlebbar zu machen. Vielleicht gelingt es, die eigene Vorstellung, wie Dinge zu sein haben, aufzulösen und den Alltag einfacher mit dem

vhs  Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

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:



Blick auf das Wesentliche zu gestalten. Teilnahme nur möglich, solange keine dementielle Erkrankung vorliegt.

30327

Beatrix Reger

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 18.10.25, 9.30-12.45 Uhr • 21,- EUR
- Anmeldung bis 14. Oktober

Seriöse Gesundheitsinformationen finden Fachwissen stärkt Ihre Gesundheit



Wissen ist die beste Medizin – schützen Sie sich und Ihre Gesundheit! Täglich wird man mit unzähligen Informationen bezüglich Gesundheit konfrontiert, doch nicht alle sind seriös. Hier erfahren die Teilnehmer:innen, worauf sie achten müssen, um fundierte Entscheidungen für ihre Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu treffen. Die Referentin vermittelt einfache Methoden, um Fake News und unseriöse Informationen zu entlarven und sich sicher im Informationsdschungel zu bewegen.

30328

Maren Carle

- 10 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 17.10.25, 14.00-15.30 Uhr • 8,- EUR Tageskasse
- Anmeldung bis 14. Oktober

Intervallfasten

Hype oder bewiesene Gesundheitsstrategie?



In diesem wissenschaftlich fundierten Vortrag erfahren die Teilnehmer:innen, was beim Fasten im Körper passiert: Autophagie, Fettverbrennung, Hormonregulation – und wie man damit Gesundheit, Energie und Wohlbefinden steigern kann.

Die Referentin beleuchtet die Vor- und Nachteile, klärt über Mythen auf und gibt praxisnahe Tipps zur Umsetzung des Intervallfastens.

30329

Maren Carle

- 8 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 08.11.25, 10.00-11.30 Uhr • 8,- EUR • Anmeldung bis 06. November

Rauchstopp

Wie der Ausstieg gelingen kann



Vortrag

Es wird erläutert, warum sich ein Rauchstopp immer lohnt und mit welchen Strategien die Teilnehmer:innen den Ausstieg erfolgreich meistern können. Zudem gibt die Referentin praxisnahe Tipps, motivierende Impulse und vermittelt Wissen und Werkzeuge, um die Rauchentwöhnung zu schaffen.

30330

Maren Carle

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 22.10.25, 18.30-20.00 Uhr • 8,- EUR
- Anmeldung bis 17. Oktober

Traumhaft schlafen

Strategien für erholsame Nächte



„Schlaf nun selig und süß, schau ins Traumparadies.“ heißt es schon in der berühmten Gedichtsammlung „Des Knaben Wunderhorn“ im Liedtext von Georg Scherer (1824-1909). Wenn das Einschlafen denn so einfach wäre. Tatsächlich wälzt man sich des Nachts von einer Seite auf die andere, der Stress des vergangenen Tages verfolgt einen noch immer und irgendwann liegen die Nerven blank. Schlaflosigkeit kann sehr quälend und kräftezehrend sein. Im theoretischen Teil werden die verschiedenen Schlafphasen betrachtet. Aus welchen Gründen schlafen wir schlecht? Welche Strategien können zu einem besseren Schlaf verhelfen? Im praktischen Teil lernen die Teilnehmer:innen eine nachweislich wirksame Entspannungsmethode, die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, kennen und praktisch anwenden.

30629

Wiebke Fuhge, Heilpraktikerin für Psychotherapie

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 13.12.25, 10.00-12.15 Uhr • 20,- EUR
- Anmeldung bis 09. Dezember

Gesprächskreis für pflegende Angehörige Information – Gespräch – Begegnung

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.

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.

Ansprechpartnerin: Claudia Soltmann, Gruppenleiterin, Telefon 06202 27680

30630

Claudia Soltmann

- Schwetzingen, Hebelhaus • jeweils mittwochs, 17.09., 01.10., 05.11., 03.12.25, sowie 07.01. und 04.02.26, 19.00-20.30 Uhr • Eintritt frei



Quelle: Pixabay

Veranstaltungen in Kooperation mit der



Veranstaltungsort:

Gustav-Adolf-Haus, Marktplatz 28,
68723 Schwetzingen-Hirschacker

Weitere Informationen und Anmeldung (immer dienstags und donnerstags von 9.00-12.00 Uhr und mittwochs von 15.00-18.00 Uhr) für alle Veranstaltungen bei der Hospizgemeinschaft Schwetzingen, Telefon 06202 4091009 oder E-Mail hospizgemeinschaft@web.de.

Vorsorgen statt verdrängen

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuung

Rechtsgültige, dem aktuellen BGH-Urteil angepasste Vorsorgepläne mit allen notwendigen Vordrucken für die Vorsorge im Alter stehen gegen eine Schutzgebühr von 10,- EUR zur Verfügung. Nach dem Vortrag werden die Fragen der Besucher:innen beantwortet. Zusätzlich kann auch ein kostenloser Beratungstermin zum Ausfüllen der Vordrucke mit dem Hospizbüro vereinbart werden.

30647

Birgit Böger | Wolfgang Kritzer | Markus Ullrich

jeweils montags, 03.11.25 und 01.12.25 18.00-19.15 Uhr

- Eintritt frei

Letzte Hilfe

Die „Letzte Hilfe“ Kurse sind ein Angebot für interessierte Bürger:innen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen. Sie vermitteln, was Sie für Nahestehende am Ende des Lebens tun können und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Die Themen sind: Sterben ist ein Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheiden, Leiden lindern, Abschied nehmen vom Leben

30653

Tatjana Hartmann-Odemer, langjährige Sterbebegleiterin (IGSL) sowie Trauerbegleiterin (BVT e.V.)

Jürgen Ehret, Internist, Geriatrie, Palliativmedizin

Maria Hohner, Apothekerin, ehrenamtliche

Hospizbegleiterin

jeweils donnerstags, 25.09., 30.10., 20.11.25, und 29.01.26, 17.00-21.00 Uhr • Ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen kann der Kurs aufgrund einer Unterstützung der BKK-Energie kostenlos angeboten werden. Anderenfalls ist eine Gebühr von 20,- EUR an der Abendkasse zu zahlen.

Trauertreff

Information – Gespräch – Begegnung

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

Im Trauertreff kommen Trauernde, die mit dem Verlust eines vertrauten Menschen leben müssen, mit anderen Betroffenen 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.

30659

1 x monatlich, jeweils freitags, 26.09., 24.10., 21.11., 19.12.25, 30.01.26, 16.00-17.30 Uhr • Eintritt frei

Infoabend: Qualifizierungsseminar für Hospizbegleiter:innen

Hospizbegleiter:innen besuchen Sterbende, Schwerstkranke und deren Angehörige. Sie spenden praktische Hilfe im Alltag sowie persönliche Zuwendung und finden gemeinsam mit den Betroffenen heraus, welche Unterstützung im konkreten Fall gebraucht wird.

Im Februar 2026 beginnt das neue Qualifizierungsseminar für Hospizbegleiter:innen. Genauere Informationen erhalten Interessierte bei diesen Informationsabenden.

30663

Mittwoch, 01.10., 19.11.25 oder 14.01.26, 19.00-21.30 Uhr • Eintritt frei

Qualifizierungsseminar für Hospizbegleiter:innen

30666

Tatjana Hartmann-Odemer

Einführungsseminar: 27.02.-01.03.26 • Grundseminar:

17.04.-19.04.26 • Aufbau-seminar: 29.05.-31.05.26

• Vertiefungsseminar: 03.07.-05.07.26 • 385,- EUR

Hospizwoche: Patient ohne Verfügung Das Geschäft mit dem Lebensende

neu

30666

Dr. Matthias Thöns, Palliativmediziner

Schwetzingen, Josefshaus, Schlossstraße 8

• Montag, 06.10.25, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei

Hospizwoche: Fragen des Lebens und Abschieds

neu

Antworten aus der Perspektive einer Bestatterin

30667

Stefanie Breunig, Bestatterin

Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 08.10.25, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei

Hospizwoche: Was gibt uns Hoffnung im Hinblick auf Sterben und Tod

neu

30668

Reinhold Hoffmann, Pfarrer

Freitag, 10.10.25, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei

VHS Sprachenschule



Die ganze Kunst der Sprache besteht darin, verstanden zu werden.

Konfuzius, 551 v.Chr. bis 479 v. Chr., Philosoph

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen in der VHS-Sprachenschule

Sie können...

A1

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

A2

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

G
R
U
N
D
S
T
U
F
E

B1

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

B2

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

M
I
T
T
E
L
S
T
U
F
E

C1

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

C2

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

O
B
E
R
S
T
U
F
E

VHS-Sprachenschule

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

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

Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile: Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Stufe erreichen können.

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

Ihre im Rahmen des 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 75
- **Französisch**, siehe Seite 78
- **Italienisch**, siehe Seite 79
- **Spanisch**, siehe Seite 83

Chinesisch

Chinesisch

Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen ohne und mit geringen Vorkenntnissen
Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse der chinesischen Hochsprache: Mandarin. Sie lernen erste Schriftzeichen kennen, wie man sie schreibt und liest sowie die feinen Nuancen bei der Aussprache. Außerdem erhalten Sie viele spannende Informationen zu chinesischen Bräuchen und der Kultur und sprechen auch über aktuelle Ereignisse und Entwicklungen in China.

Auch reine Anfänger:innen dürfen gern noch dazu stoßen!
Lehrbuch: Unvergessliches Chinesisch, Stufe A, ab L 9 (Hefei Huang Verlag)

40221

Pang Li

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 23.09.25, 19.15-20.45 Uhr • 105,- EUR



Quelle: Andy Lee auf Pixels

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 €



Unsere Firmenkurse: passgenau & maßgeschneidert



Wir bieten:

Individuelle Mitarbeiter:innenschulungen
für Firmen und Verwaltungen
Inhouse oder in unseren Schulungsräumen
Qualifizierte Dozent:innen

Mögliche Seminarinhalte:

Kompetente Beratung, Einstufungstests & Prüfungen
Kurse für alle Niveaustufen sowie für spezielle
Berufsgruppen (z.B. für Mitarbeiter:innen in
Pflegerberufen)
Trainings für mündliche und schriftliche
Kommunikation im Beruf

Interessiert?

Wir beraten Sie gerne und stellen für Sie
ein Schulungsprogramm zusammen.
Ihre Ansprechpartnerin: Yana Rivkind
Telefon: 06202 - 2095-26
E-Mail: rivkind@vhs-schwetzingen.de

Chinesisch Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

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

Lehrbuch: Unvergessliches Chinesisch, Stufe D, ab L 7 (Hefei Huang Verlag)

40222

Pang Li

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 12 x dienstags, ab 23.09.25, 17.30-19.00 Uhr • 105,- EUR

Deutsch

Integrationskurse mit Förderung des BAMF

Der Bund fördert gemeinsame Integrationskurse für Ausländer:innen und Aussiedler:innen, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) in Nürnberg koordiniert werden.

Die Integrationskurse richten sich vorrangig an Neuzuwanderer:innen. Aussiedler:innen erhalten einen Berechtigungsschein für die Kursteilnahme vom Bundesverwaltungsamt, Ausländer:innen von der Ausländerbehörde.

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

Der Integrationskurs umfasst 600 Unterrichtsstunden und ist gegliedert in 6 Kurse zu je 100 Unterrichtsstunden.

Nach regelmäßiger Teilnahme wird die Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ abgelegt. Im Anschluss an den Sprachkurs findet der Orientierungskurs „Leben in Deutschland“ mit 100 Unterrichtsstunden 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 EUR 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.

Sprechzeiten: Mittwoch 9.00-14.00 Uhr,

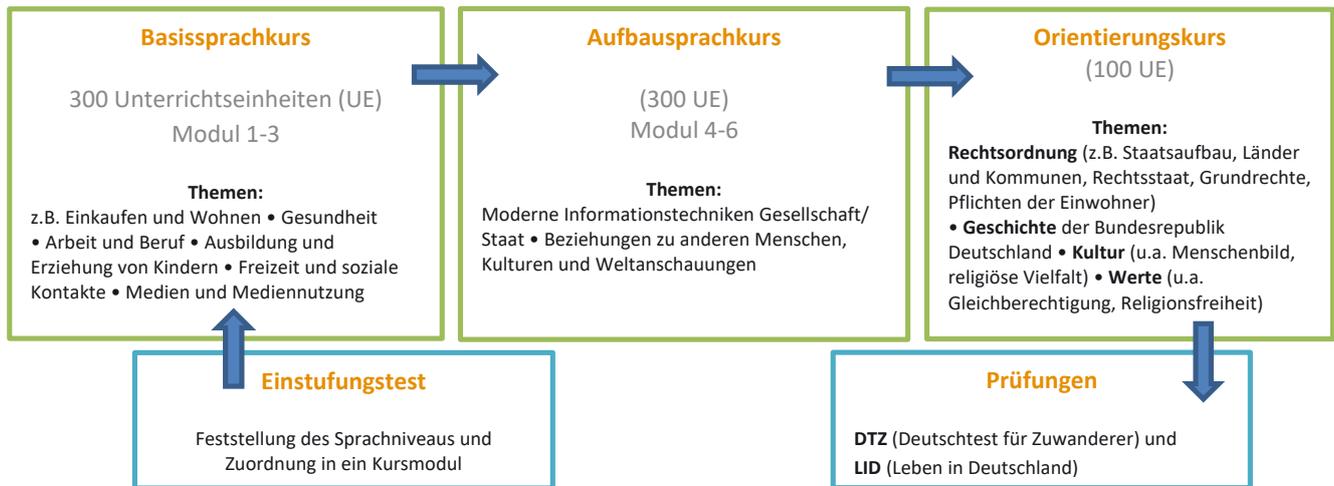
Donnerstag 13.00-18.00 Uhr



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

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

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 72

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 das Kurssystem und die 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/Kursangebot/VHS-Sprachenschule.

40600

Christina Baumeier

Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 17.09.25, 18.00 Uhr • Eintritt frei

Einen **Englischkurs für Kinder in den Herbstferien** finden Sie auf Seite 17

Englisch

Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen
Sie haben nur geringe Englischkenntnisse und möchten sich die Sprache Schritt für Schritt erarbeiten? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Unterhaltsame Aktivitäten zum Üben und Wiederholen des Gelernten, ganz viel Sprechen und jede Menge Spaß – das sind die Bausteine unseres Englischkurses. Ob Sie Englisch von Grund auf lernen möchten, vielleicht eine Reise in ein englischsprachiges Land planen oder sich für die Sprache interessieren, um „mitreden“ zu können – hier kommen Sie Schritt für Schritt an Ihr Ziel!

Lehrbuch: Great! A1 2nd edition, ab L 5 (Klett Verlag)

40617

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x dienstags, ab 16.09.25, 19.30-21.00 Uhr
- 106,- EUR incl. Kopien

Englisch – Saturday Morning Conversation

Ab Grundstufe A2.1

neu

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Join us once a month on Saturday mornings for a relaxed and friendly conversation in English. The course is designed for learners who want to practice casual, every day English in a low-pressure setting. Whether you're looking to improve your speaking skills, expand your vocabulary, or just enjoy chatting in English, this is the perfect opportunity. All are welcome, and let's start the weekend with some fun and easy conversation!

40618

N.N.

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x samstags, ab 20.09.25, 10.00-11.00 Uhr • 40,- EUR
- Anmeldung bis 17. September

Englisch

Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Sie sind kein:e Einsteiger:in mehr, wollen Ihre bisherigen Englischkenntnisse aufbessern, etwas Neues lernen, sich Herausforderungen stellen und dabei Spaß haben?

Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen! Es werden viele Themen und Inhalte der A1-Stufe wiederholt und auf eine lockere und spielerische Art und Weise das aufgefrischt, was Sie vergessen haben. Eine deftige Portion Spaß und interaktives Lernen steht an vorderster Stelle und auf Kommunikation wird sehr geachtet. Deswegen gibt es neben Arbeitsblättern und Aufgaben im Buch auch viele „speaking activities“, durch die der Spaß am Lernen entsteht und Sie in einer lockeren Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse erweitern können.

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

40619

Yi-Zhou Shi

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 24.09.25, 18.00-19.30 Uhr
- 107,- EUR incl. Kopien

Englisch – In the fast lane

Grundstufe A2/B1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Sie haben Englisch in der Schule gelernt, aber seitdem wenig Gelegenheit gehabt, die Sprache anzuwenden? Sie finden das schade und würden Ihre Kenntnisse gern kurz und knackig auf Vordermann bringen? Im letzten Kurs haben wir begonnen, uns die Niveaustufe A2 zu erarbeiten, das soll in diesem Kurs fortgesetzt werden. Quereinsteiger:innen sind jedoch herzlich willkommen!

Das Lese- und Hörverstehen wird intensiv geübt, Grammatik und Wortschatz wiederholt und natürlich steht das Sprechen,



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 19 a

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

Sprechen, Sprechen im Vordergrund! Sie werden sehen, wie schnell Sie vergessen Geglaubtes wieder hervorzaubern können. Lehrbuch: Great! A2 2nd edition, ab L 8/9 (Klett Verlag), danach Great! B1 2nd edition, ab L 1 (Klett Verlag)

40620

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x dienstags, ab 16.09.25, 18.00-19.30 Uhr
- 106,- EUR incl. Kopien

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

**Moses, Jesus & Mohammed:
Drei Männer – Eine Botschaft
Englischer Vortrag (ab Mittelstufe B1)**

neu

Moses, Jesus und Mohammad lebten zu verschiedenen Zeiten. Jedoch kamen alle drei Propheten mit der selben Botschaft von Gott. Was genau war diese Botschaft? Der Vortrag wird sowohl auf Englisch als auch auf Deutsch gehalten, anschließend gibt es eine Diskussionsrunde.

40624

Yi-Zhou Shi

- 6 - 14 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 07.10.25, 18.00-19.30 Uhr • 8,- EUR
- Anmeldung bis 02. Oktober

**Englisch
Grundstufe B1.1**

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen Kenntnisse der englischen Sprache werden durch Landeskunde-Elemente ergänzt und in einer entspannten Atmosphäre vermittelt, so dass Sie sich in Alltagssituationen verständigen können.

Lehrbuch: Great! B1 2nd edition, ab L 4 (Klett-Verlag)

40625

Anne-Françoise Graham

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x dienstags, ab 23.09.25, 18.00-19.30 Uhr • 107,- EUR incl. Kopien

Weitere Sprachkurse finden Sie auch unter **VHS Sprachschule** in unseren Mitgliedsgemeinden, ab Seite 104

**Englisch
Mittelstufe B1.2**

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen 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 7 (Klett Verlag)

40627

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 15 x montags, ab 15.09.25, 18.30-20.00 Uhr • 107,- EUR incl. Kopien

**Englisch – Conversation and some grammar
Mittelstufe B1.2**

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen

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

Grammatik wird bei Bedarf wiederholt.

Freies Unterrichtsmaterial

40628

Meinhard Saremba

- 6 - 9 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • 8 x freitags, ab 07.11.25, 10.30-12.00 Uhr
- 75,- EUR

**Englisch – Refresher
Mittelstufe B2.1**

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger:innen

This course is designed for learners who have previously attained an intermediate

level of English and are looking to reinforce and expand their language skills within the upper-intermediate range.

Through interactive activities, real-world texts, and structured practice, students will revisit key grammatical structures (such as conditionals, passive voice, reported speech and complex sentence forms) while enhancing their listening and reading comprehension. Special emphasis is placed on improving conversation skills, accurate use of language in context, and building confidence in both formal and informal settings. Our sessions will include group work, discussions, listening/reading exercises, writing tasks and vocabulary-building activities.

Lehrbuch: Great! B2 2nd edition, ab L 4 (Klett Verlag)

40629

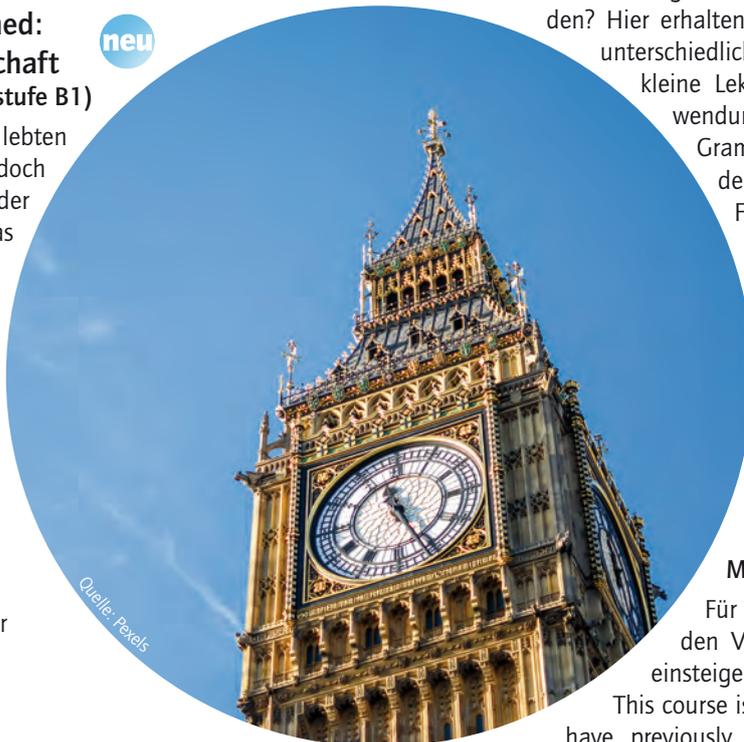
Birgit Konnowski, M.A.

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 22.09.25, 17.00-18.30 Uhr • 105,- EUR

**Englisch – In the morning
Mittelstufe B2.1**

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen

Join us for this morning of stimulating learning. Current events, a wide range of interesting topics from our coursebook and other materials 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 wird im Kurs bekanntgegeben.

40630

N.N.

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 25.09.25, 10.15-11.45 Uhr
- 105,- EUR



Cinema polyglott – Kino international

In Kooperation mit dem Central Kino Ketsch e.V. bieten wir Filmvorführungen in **Originalsprache mit Untertiteln (OmU)** an. Ergänzen Sie das Sprachenlernen in Ihrem Kurs durch ein Filmerlebnis ganz in Ihrer Nähe. Das Central Kino Ketsch und wir freuen 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

Englisch – Conversation Course no. 1

Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen

What's the difference between having an AI bot speak on your behalf or doing it yourself, using our in-built „computer“ (i.e. brain)? Definitely the human factor. That's why we still come together and work on our speaking and listening skills. It's a lot more fun, too!

Freies Unterrichtsmaterial

40631

Annette Kurz

- 10 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 30.09.25, 9.30-11.00 Uhr • 105,- EUR

Englisch – Conversation Course no. 2

Mittelstufe B2.2

As above: the same applies as in course No. 1. But there will always be differences depending on the interests of our participants.

40632

Annette Kurz

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 30.09.25, 11.10-12.40 Uhr • 105,- EUR

Englisch

Mittelstufe B2.2

Für Englischlernende mit soliden Vorkenntnissen, 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 6 (Klett Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40633

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 15 x montags, ab 15.09.25, 17.00-18.30 Uhr
- 107,- EUR incl. Kopien

Englisch – Refresher

Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger:innen

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Konversation und dem gezielten Abbau von Sprechhemmungen. Sie bekommen individuelle Hilfestellungen bei Unsicherheiten in Satzbau und Grammatik und reaktivieren Ihren passiven Wortschatz. So erleben Sie einen neuen Umgang mit der Sprache in einer stressfreien und angenehmen Atmosphäre.

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

40634

Anne-Françoise Graham

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 26.09.25, 9.00-10.30 Uhr
- 107,- EUR incl. Kopien

Ein maßgeschneiderter Business-English-Kurs für Ihre Mitarbeiter:innen gefällig? Wir beraten Sie gerne, Telefon 06202 2095-31

Online-Kurs:

Englisch – Business English

Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen

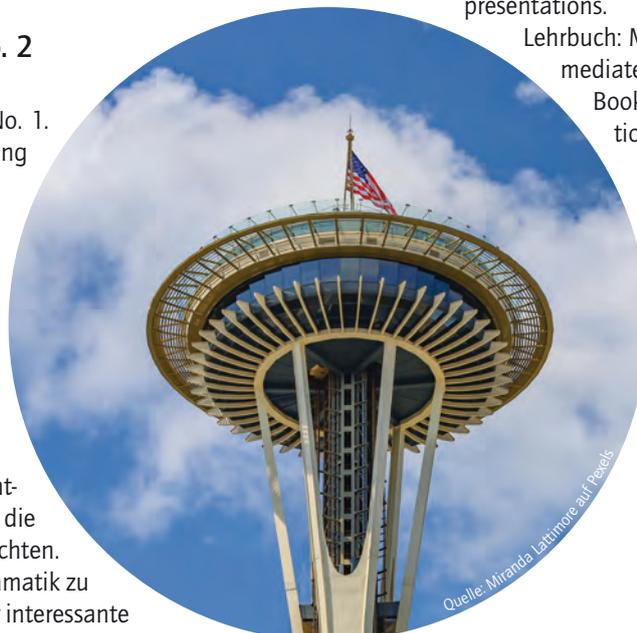
Do you need English for your job? Would you like to learn more about the business world in general? Then this course is right for you. In addition to reading and discussing business texts, we will practice speaking and writing skills. You will gain proficiency in telephoning, participating in meetings, negotiating and giving presentations.

Lehrbuch: Market Leader Upper Intermediate Business English Course Book (Verlag: Pearson Education Limited)

40635

Greg Ballinger

- 5 - 9 Teilnehmer:innen
- Online, Zoom
- 12 x samstags, ab 20.09.25, 9.15-11.15 Uhr (incl. 15 Min. Pause) • 140,- EUR



Französisch

Informationen zum Gebührensystem in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 72

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 das Kurssystem und die 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/Kursangebot/VHS-Sprachenschule.

40800

Marion Brenner Miguel

Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 17.09.25, 18.00 Uhr • Eintritt frei

Französisch für Reisende

Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen Reisen Sie sprachlich weiter durch unser Nachbarland Frankreich mit seinen netten Menschen, charmanten Städtchen und tollen Sehenswürdigkeiten. Sie lernen wichtige Sprachstrukturen aus verschiedenen praktischen Lebensbereichen kennen und können sich dadurch immer besser in der Fremdsprache ausdrücken. All das passiert in einer angenehmen Lernatmosphäre mit viel Spaß in einer netten Gruppe, ohne den Fokus zu sehr auf die Grammatik zu legen.

Lehrbuch: On y va! A1, Aktualisierte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 5 (Hueber Verlag)

40820

Simone Geiß

- 6 - 9 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • 9 x donnerstags, ab 25.09.25, 18.00-20.00 Uhr
- 107,- EUR incl. Kopien

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

Französisch

Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen Möchten Sie die wunderschöne Sprache unseres Nachbarlandes gründlich wiederholen bzw. Ihre Kenntnisse erweitern? Dieser Kurs ist für alle, die über geringe Vorkenntnisse verfügen und auch Land und Leute besser kennenlernen möchten. Bienvenue! Lehrbuch: On y va! A1, Aktualisierte Ausgabe, ab L 7 (Hueber Verlag)

40821

Marion Brenner Miguel

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 25.09.25, 18.15-19.45 Uhr
- 105,- EUR

Französisch

Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie in angenehmer Lernatmosphäre die Sprache und lernen Land und Leute besser kennen. Bienvenue!

Lehrbuch: On y va! A2, Aktualisierte Ausgabe, ab L 6 (Hueber Verlag)

40822

Marion Brenner Miguel

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x mittwochs, ab 24.09.25, 18.15-19.45 Uhr • 105,- EUR

Französisch

Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Sie wollten schon immer Ihr Französisch verbessern und erweitern? Venez dans notre cours, vous êtes bienvenus!

À bientôt!

Lehrbuch: On y va! A2, Aktualisierte Ausgabe, ab L 7/8 (Hueber Verlag)

40823

Marion Brenner Miguel

- 6 - 9 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • 12 x montags, ab 22.09.25, 10.00-11.30 Uhr • 105,- EUR

Französisch Mittelstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen Die französische Sprache ist Ihnen nicht ganz fremd und Sie suchen einen sanften (Wieder-)Einstieg? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs festigen Sie Ihre Grundlagen und widmen sich neuen Themen der Niveaustufe B1. Bei Bedarf werden Grammatik und Inhalte aus A2 wiederholt.



Freies Unterrichtsmaterial

40824

Petra Wolfrum

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x montags, ab 29.09.25, 17.45-19.15 Uhr • 107,- EUR incl. Kopien

Französisch – Révision de français

Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen

In netter Runde sprechen wir über unterschiedliche Themen des Alltags, lesen kleine Texte und trainieren das Hörverstehen sowie die eigene Aussprache. Bei Bedarf werden Grammatikstrukturen wiederholt und vertieft.

Freies Unterrichtsmaterial

40825

Petra Wolfrum

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x dienstags, ab 23.09.25, 18.30-20.00 Uhr • 107,- EUR incl. Kopien

Französisch – Révision de français le matin

Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer:innen mit guten 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 Ihr Hör- und Leseverstehen.

Freies Unterrichtsmaterial

40832

Petra Wolfrum

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 24.09.25, 10.15-11.45 Uhr
- 107,- EUR incl. Kopien

Französisch – Prenons la parole!

Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen

Vous avez envie de parler français, d'améliorer vos connaissances de la langue et de réviser quelques structures grammaticales? Ce cours vous en donne la possibilité. On vous attend! À bientôt!

Freies Unterrichtsmaterial

40833

Petra Wolfrum

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 26.09.25, 8.45-10.15 Uhr • 107,- EUR incl. Kopien

Ein maßgeschneiderter Business-Französisch-Kurs für Ihre Mitarbeiter:innen gefällig? Wir beraten Sie gerne, Telefon 06202 2095-0

Italienisch

Informationen zum Gebührensystem in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 72

Info-Abend Italienisch mit Einstufungstest

Die Wahl des richtigen Kurses ist mitentscheidend für Ihren Lernerfolg. Wir bieten Ihnen für das Fach Italienisch:

- einen Überblick über das Kurssystem und die 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/Kursangebot/VHS-Sprachenschule.

40900

Sabine Natalizia-Gutekunst

Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 17.09.25, 18.00 Uhr • Eintritt frei

Italienisch

Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

Möchten Sie sich ab dem neuen Semester ein wenig Zeit für das Erlernen der wunderschönen italienischen Sprache nehmen?

In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre, mit motivierender Abwechslung durch Vokabel- und Grammatikspiele und durch ergiebige Arbeitssequenzen in kleinen Gruppen Ihren Wunsch verwirklichen.

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

40922

Giovanna Mangini

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 24.09.25, 8.45-10.15 Uhr • 105,- EUR

Italienisch

Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger:innen

Wir vertiefen in diesem Kurs die Kenntnisse des ersten Lehrbuches und stellen uns den Herausforderungen der Niveaustufe A2. Aktuelle Zeitungsartikel und typische italienische Lieder und Liedtexte dienen dazu, den Wortschatz zu erweitern und die Freude am Lernen zu erhalten. Grammatikthemen werden ebenfalls wiederholt, wobei Lesen, Hören, Sprechen und Kommunikation in alltäglichen Situationen im Vordergrund stehen. Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 4 (Hueber Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40924

Sabine Natalizia-Gutekunst

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 26.09.25, 11.00-12.30 Uhr • 110,- EUR incl. Kopien

Italienisch am Vormittag

Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Sie lernen typische Alltagssituationen zu meistern (Einkauf, Hotel, Stadtbummel, Reise, Theaterbesuch...) und erfahren gleichzeitig einiges über Land und Leute. Aktuelle Zeitungsartikel und typische italienische Lieder und Liedtexte dienen dazu, den Wortschatz zu erweitern und die Freude am Lernen zu erhalten. Ein Italienischkurs für alle Italien-Begeisterte auf A2-Niveau. Grammatikthemen werden bei Bedarf wiederholt.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 6 (Hueber Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40926

Sabine Natalizia-Gutekunst

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 26.09.25, 9.15-10.45 Uhr • 110,- EUR incl. Kopien



Italienisch am Vormittag

Mittelstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen, auch Wieder-einsteiger:innen sind willkommen!

Der ideale Kurs zur Vertiefung der Grundkenntnisse aus den Niveaustufen A1/A2. Je nach Wunsch der Teilnehmer:innen werden auch aktuelle Zeitungsartikel, italienische Liedtexte oder eine Lektüre in das Unterrichtsprogramm integriert.

Grammatikthemen werden vertieft und wiederholt. Lesen, Hören und Kommunikation stehen im Vordergrund.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 2/3 (Hueber Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40928

Sabine Natalizia-Gutekunst

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 25.09.25, 10.30-12.00 Uhr
- 110,- EUR incl. Kopien

Italienisch – Conversazione e lettura in italiano

Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen

Leggeremo delle storie divertenti, ripeteremo e approfondiremo sia la grammatica sia il vocabolario e soprattutto parleremo in italiano.

Lektüre: 40 Kurzgeschichten aus Italien (Pons Verlag)

40930

Giovanna Mangini

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 24.09.25, 10.30-12.00 Uhr • 105,- EUR

Japanisch

Einen **Japanischkurs für Kinder ab 12 Jahren** in den **Herbstferien** finden Sie auf Seite 19

Lernen vom Land der Hundertjährigen (Japan)

neu

Wie gelingt es in Japan, geistig jung zu bleiben?

Japan ist nicht nur bekannt für seine atemberaubende Kirschblüte, Teezeremonien und Zen-Gärten. Das Land ist auch die Heimat besonders vieler Hundertjähriger, die sich bis ins hohe Alter fit halten.

Dieser Workshop eröffnet einen Blick auf die japanische Lebensweise und bietet spannende Möglichkeiten für ein Gehirntraining, das Freude bereitet. Durch eine kulturelle Entdeckungsreise, kleine Spiele, eine Einführung in Sprache, Schrift und die japanische Esskultur entdecken Sie dieses interessante Land und erfahren dadurch mehr über die geistige Vitalität der Hundertjährigen.

41021

Wakako Benesch

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 23.10.25, 16.00-17.30 Uhr • 15,- EUR incl. Materialkosten

Japanisch für Anfänger:innen

neu

Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben sowie der Aussprache und Betonung von Silben in den Schriftsystemen „Hiragana“ und „Katakana“ vermittelt. Neben Begrüßungen und der eigenen Vorstellung lernen Sie auch die Wörter für Zahlen, Länder, Nationalitäten, Berufe, Uhrzeiten und verschiedene Objekte kennen.

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, ab L 1 (Doitsu Center - der Sauseschritt-Verlag)

41022

Wakako Benesch

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x mittwochs, ab 24.09.25, 18.00-19.30 Uhr • 105,- EUR

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 72

Japanisch Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen
In diesem Kurs werden Ihre Grundkenntnisse der Schriftsysteme „Hiragana“ und „Katakana“ ausgebaut. Neben den verschiedenen Fragestellungen und der Verneinung von Verben lernen Sie auch Sätze in der Vergangenheit zu bilden. Bei den Vokabeln stehen die Themen Hobbys, Familie und Alltagsleben (Lebensmittel, Orte und Verkehrsmittel) im Vordergrund.
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, ab L 7 (Doitsu Center - der Sauseschritt-Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

41023

Wakako Benesch

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium •
- 12 x donnerstags, ab 25.09.25, 18.00-19.30 Uhr • 105,- EUR



Fit in Japanese Mittelstufe B1.1

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 wird über aktuelle Ereignisse in Japan gesprochen. Ziel ist es, vielseitige Alltagssituationen auf Japanisch zu beherrschen.
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 3A, ab L 8 (Doitsu Center - der Sauseschritt-Verlag)

41024

Yukako Takeshima-Recker

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium •
- 12 x montags, ab 29.09.25, 17.30-19.00 Uhr • 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 02.10.25, 19.30-21.00 Uhr • 105,- EUR

Neugriechisch Mittelstufe B1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen
Kursinhalte sind: Den Alltag auf Griechisch beschreiben, sich unterhalten, Ideen austauschen. Dazu kommen: Konversation, lesen und schreiben, Grammatik lernen und üben!
Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

41222

Emmanouel Emmanouilidis

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium •
- 12 x donnerstags, ab 02.10.25, 18.00-19.30 Uhr •
- 105,- EUR

Polnisch

Polnischer Literatur-Nachmittag

Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

neu

Die polnische Sprache gehört nicht nur zu den anspruchsvollsten, sondern auch zu den schönsten Sprachen: sie rauscht, zischt, summt, fließt und trägt Musik in sich. An diesem Nachmittag werden ausgesuchte polnische Gedichte vorgelesen, sowohl auf Polnisch als auch auf Deutsch.

Die Dozentin ist Absolventin der Theater Akademie in Warschau und hat in Polen bereits mit Menschen aller Altersklassen im Bereich Theater gearbeitet. Eingeladen sind alle, die die polnische Sprache schon ein wenig kennen oder sich dafür interessieren. Gerne können Sie auch eigene polnische Texte mitbringen; diese werden, wenn es zeitlich möglich ist, ebenfalls vorgetragen.

41722

Anna Dobiasz

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule •
- Samstag, 29.11.25, 15.00-17.00 Uhr • 15,- EUR
- Anmeldung bis 26. November

Polnisch für den Winterurlaub Grundstufe A1.1

neu

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse
„Dzien dobry! Przepraszam, gdzie jest dobra restauracja? Jak dostane sie na na dworzec?“ Diese und andere polnische Sätze lernen Sie bei dem kurzen Kurs für Ihre Reise nach Polen.
Die Kursinhalte sind sprachliche Grundkenntnisse, die im Alltag nützlich sein können: sich begrüßen und verabschieden, sich

vorstellen, einfache Fragen stellen (z.B. nach dem Weg oder im Restaurant) und sich nach Sehenswürdigkeiten oder der nächsten Bank erkundigen.

41723

Anna Dobiasz

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x samstags, ab 10.01.26, 11.00-14.30 Uhr • 45,- EUR

Hybridkurs: Polnisch

Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen

Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger:innen

Dzien Dobry! Lernen Sie nicht nur die Grundlagen der Grammatik, sondern auch Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen der deutschen und polnischen Kultur und Lebensweise kennen, verstehen und schätzen. Sie lernen außerdem, sich und andere vorzustellen, über Berufe und Freunde zu sprechen und sich im Alltag zurechtzufinden.

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

41724

Anna Dobiasz

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 23.09.25, 18.30-20.00 Uhr • 105,- EUR



Russisch

Russisch für Anfänger:innen

Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

Sie erlernen in kürzester Zeit das kyrillische Alphabet und beginnen mit einem systematischen Sprachaufbau. Sie üben das Lesen, Schreiben und Sprechen an Hand unterschiedlicher allgemeiner Themen. Darüber hinaus erfahren Sie viel über die russische Kultur, Land und Leute.

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

41920

Vesna Ganns

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 22.09.25, 19.30-21.00 Uhr
- 125,- EUR

Russisch

Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden vorhandene Sprachkenntnisse verfestigt, indem Sie das Lesen, Schreiben und Sprechen anhand unterschiedlicher allgemeiner Themen üben. Sie erlernen elementare Grammatikregeln und erfahren darüber hinaus viel über die russische Kultur, Land und Leute.

Lehrbuch: MOCT 1 A1-A2, Russisch für Anfänger, ab L 6 (Klett Verlag)

41921

Vesna Ganns

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 22.09.25, 18.00-19.30 Uhr • 125,- EUR

Russisch

Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Die bereits erworbenen Grundkenntnisse der russischen Sprache werden systematisch weiter aufgebaut, die grammatischen Strukturen erweitert. Im Kurs verfeinern Sie ferner Ihre Aussprache und verbessern den Redefluss. Sie erfahren darüber hinaus viel über die russische Kultur, Land und Leute.

Lehrbuch: MOCT 1 A1-A2, Russisch für Anfänger, ab L 14 (Klett Verlag)

41922

Vesna Ganns

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 25.09.25, 19.30-21.00 Uhr
- 125,- EUR

Russisch

Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen

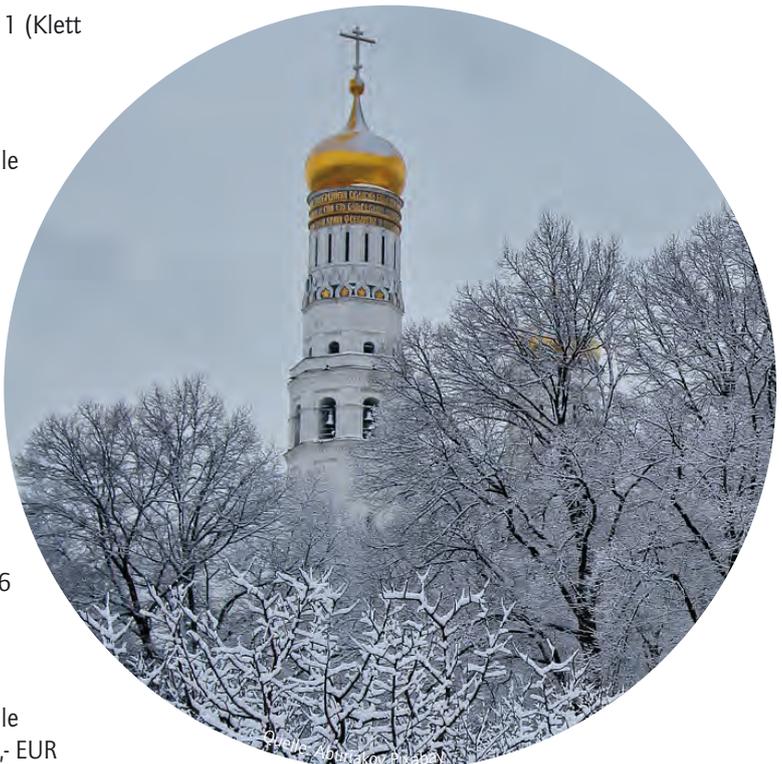
Sie vertiefen Ihren Sprachwortschatz und verfeinern Ihre Aussprache und Intonation. Sie arbeiten praxisorientiert mit authentischen Materialien, wodurch Ihnen das freie Sprechen zusätzlich erleichtert wird. Durch vielfältige mündliche Übungen stärken Sie Ihr Selbstvertrauen in der Kommunikation.

Lehrwerk: Russisch in der Praxis, ab L 18 (ASSiMiL Verlag)

41923

Vesna Ganns

- 6 - 9 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • 12 x donnerstags, ab 25.09.25, 18.00-19.30 Uhr • 125,- EUR



Spanisch

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 72

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 das Kurssystem und die 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/Kursangebot/VHS-Sprachenschule.

42200

Cecilia Spannaus

Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 17.09.25, 18.00 Uhr • Eintritt frei

Einen **Spanischkurs für Kinder** finden Sie auf Seite 17

Spanisch für Frühaufsteher:innen

Grundstufe A1.1 – Anfängerkurs

neu

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

Nehmen Sie sich die Zeit, die spanische Sprache ohne Stress und mit viel Spaß, in lockerer Atmosphäre und in langsamen Schritten zu lernen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, ab L 1 (Klett Verlag)

42204

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 23.09.25, 9.00-10.30 Uhr
- 105,- EUR

Spanisch für Reisende

Grundstufe A1.1 – Anfängerkurs

neu

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

Endlich Zeit, zu reisen und sich den eigenen Interessen zu widmen? In diesem Kurs erwerben Sie die nötigen Grundkenntnisse für Ihren Urlaub in Spanien.

Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1, Kurs- und Übungsbuch, ab L 1 (Klett Verlag)

42207

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 23.09.25, 13.00-14.30 Uhr
- 105,- EUR

Spanisch

Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist die Fortsetzung unseres Anfängerkurses und richtet sich an alle, die bereits erste Schritte in der spanischen Sprache gemacht haben. Aber auch neue Teilnehmer:innen mit wenig oder gar keiner Vorerfahrung sind herzlich willkommen!

Das bereits Gelernte wird vertieft und der Wortschatz sowie die grammatikalischen Grundlagen erweitert – wie immer in entspannter Atmosphäre, ohne Leistungsdruck und mit viel Freude am Sprechen. Der Schwerpunkt liegt weiterhin auf alltagsnaher Kommunikation. Ob im Café, auf Reisen oder beim Smalltalk: es wird geübt, wie man sich auf Spanisch in typischen Situationen verständigt. Auch kulturelle Einblicke in Feste und Traditionen kommen nicht zu kurz. So bleibt das Lernen lebendig und macht Lust auf mehr.

42208

Laura Francés Civera

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 24.09.25, 9.30-11.00 Uhr
- 110,- EUR incl. Kopien

Online-Kurs: Spanisch am Abend

Grundstufe A1.2



Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs erlernen Sie eine kompetente und selbstständige Verwendung der spanischen Sprache in einem angemessenen Lerntempo. Voraussetzungen: PC- und Internetkenntnisse, E-Mail-Adresse, ein Computer mit Internet-Zugang sowie Kamera und Mikrofon, alternativ ein Tablet. Die Teilnah-



Keine Geschenkidee?...

Ein VHS- *Gutschein* passt immer!

Erhältlich in unserem Anmeldezentrum
Weitere Infos unter
06202 2095-0.

vhs
Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.



Quelle: Pexels

me mit einem Smartphone ist auch möglich, aber in den Funktionen eingeschränkt.

Lehrbuch: Impresiones A1, ab L 8 (Hueber Verlag)

42223

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Online, Zoom
- 12 x montags, ab 22.09.25, 18.30-20.00 Uhr • 105,- EUR

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

Spanisch in Konversation und Grammatik – Hablamos en español

Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger:innen

Der Kurs hat das Ziel, Ihnen einen selbstsicheren Gebrauch, vor allem in der mündlichen Anwendung der spanischen Sprache zu ermöglichen. Es wird viel gesprochen und geübt und dabei ein Fokus auf den korrekten Gebrauch der Verben in den verschiedenen Zeiten gelegt. Sie arbeiten einerseits mit einem Buch und erhalten zusätzliches Unterrichtsmaterial, das Ihren unterschiedlichen Interessen und Fähigkeiten angepasst ist.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab L 1 (Klett Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

42227

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 25.09.25, 10.15-11.45 Uhr
- 105,- EUR

Spanisch – Reyes y reinas

Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Somos el curso de reyes y reinas del español.

Hablamos, cantamos, vemos temas de actualidad de España y América Latina.

¡Bienvenidos!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 4 (Klett Verlag)

42228

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x mittwochs, ab 24.09.25, 18.00-19.30 Uhr
- 105,- EUR

Spanisch Konversationskurs

Ab Mittelstufe B1

neu

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit guten Spanischkenntnissen, aber auch an diejenigen, die in spanischsprachigen Familien in Deutschland aufgewachsen sind und ihren Bezug zur Sprache und Kultur stärken möchten. Sprechen Sie die Sprache, haben aber Schwierigkeiten mit einigen Grammatikthemen wie Vergangenheitsformen oder dem Subjuntivo? Haben Sie bisher keine formellen Sprachkenntnisse erworben oder möchten Sie mehr lernen, indem Sie die Sprache praktisch anwenden?

In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und sie in einer lebendigen Atmosphäre mit lustigen und aktuellen Themen bereichern.

Lehrmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

42229

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 23.09.25, 14.45-16.15 Uhr
- 105,- EUR

Spanisch für Aufgeschlossene

Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen

Freies Unterrichtsmaterial

42230

Silvia Abúndez

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 26.09.25, 20.00-21.30 Uhr
- 105,- EUR

Spanisch Konversation – Español para practicar la conversación

Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen

Es wird mit Texten aus Zeitungen und Zeitschriften gearbeitet.

Wünsche der Teilnehmer:innen werden berücksichtigt.

42231

Silvia Abúndez

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 26.09.25, 18.15-19.45 Uhr • 105,- EUR

Tschechisch

Tschechisch Grundstufe A1.1

neu

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse
Sie lernen entspannt und mit Spaß! Bereits nach den ersten Unterrichtsstunden können Sie etwas über sich und Ihre Familie erzählen und erwerben die in Alltagssituationen nötigen sprachlichen Grundlagen. Außerdem lernen Sie die Kultur, die Traditionen und natürlich auch die berühmte böhmische Küche kennen.

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

42320

Kamila Kaufmann

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium • 12 x montags, ab 06.10.25, 17.45-19.15 Uhr • 105,- EUR



Türkisch

Türkisch für Anfänger:innen Grundstufe A1.1

neu

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse
Sie möchten die Welt der türkischen Sprache und Kultur kennenlernen? In diesem Kurs werden Grundkenntnisse vermittelt, mit denen Sie beruflich, im Urlaub oder auch privat in der Fremdsprache erste Gespräche führen können. Die nötige Grammatik wird kleinschrittig vermittelt.

Lehrbuch: Ne güzel! A1, Kurs- und Arbeitsbuch, ab L 1 (Hueber Verlag)

42421

Sevket Kisa

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
• 12 x mittwochs, ab 24.09.25, 18.00-19.30 Uhr • 105,- EUR

Türkisch Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
Egal, ob Sie Türkisch für den Beruf, den Urlaub oder einfach privat lernen möchten, hier lernen Sie die Grundlagen für die wichtigsten Situationen. Kolay gelsin! – Gutes Gelingen!
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

42422

Sevinc Aksünger

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 12 x mittwochs, ab 24.09.25, 18.30-20.00 Uhr • 105,- EUR

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 72






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






 Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

Digitale Kompetenzen - Beruf



„Ich glaube, künstliche Intelligenz wird unser Partner sein.
Wenn wir sie missbrauchen, wird sie ein Risiko sein.
Wenn wir sie richtig einsetzen, kann sie unser Partner sein.“

Masayoshi Son, CEO SoftBank Capital

Kommunikation | Medien

Schnupperkurs Smartphone und Tablet Mobile Wege ins Internet für Einsteiger:innen

Der Kurs richtet sich an all diejenigen, die noch kein Smartphone bzw. Tablet haben und nicht wissen, welches Gerät mit welchem Betriebssystem (Android oder IOS von Apple) für sie in Frage kommt. Im Kursverlauf werden 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, das Einlesen von QR-Codes, das Installieren und der Umgang mit den Anwendungen. Während des Schnupperkurses können die Teilnehmer:innen mit verschiedenen Geräten – auch eBook-Readern – den Umgang exemplarisch üben. Informationen für den Kauf und die Einrichtung der Geräte runden den Kurs ab.

50005

Tim Weiler

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 24.09.25, 16.15-18.30 Uhr • 32,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 18. September

Android-Smartphone oder iPhone?

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

Mit dem Smartphone oder Tablet unterwegs

Für Urlaube – Reisen – Ausflüge

In diesem Kurs werden eine Vielzahl von interessanten Anwendungen für unterwegs und die Reise, einschließlich Informationen über die möglichen Kosten, besonders im Ausland vorgestellt. Es werden einige Applikationen heruntergeladen und ausprobiert.

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

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet-PC (mit ausreichend aufgeladenem Akku), Zugangsdaten zum Play Store (Mailadresse und Passwort). Bei der Anmeldung bitte Gerätetyp angeben.

50006



Tim Weiler

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 01.10.25, 16.15-17.45 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 26. September

Umgang mit dem Smartphone Für Einsteiger:innen

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.

Teilnahmevoraussetzung: Smartphone mit Android 4.0-Betriebssystem oder höher.

50007

Isabelle Hettinger

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 01.10.25, 17.00-18.30 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 26. September

Umgang mit dem Smartphone Für Fortgeschrittene

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.

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

50008

Isabelle Hettinger

- 3 - 4 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • 2 x mittwochs, ab 15.10.25, 17.00-18.30 Uhr • 44,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 10. Oktober

Umgang mit dem Smartphone Für Erfahrene

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.

Fortsetzung Seite 90

Online-Vorträge im Rahmen der Seminar- und Dialogreihe „FaktenSicher für Demokratie“ der Volkshochschulen mit der ARD



Onlinevortrag: Sichere Quellen, starke Demokratie Recherche als Beruf(ung)

Was steckt heutzutage alles hinter der Erstellung eines Nachrichtenbeitrags, einer Dokumentation oder eines Podcast? Vor allem im Zeitalter von Deepfakes und anderen KI-generierten Inhalten wird eine ausführliche Recherche immer wichtiger. Als Rechercher:innen der Hauptabteilung Information, Dokumentation und Archive (IDA) unterstützen wir Redaktionen im SWR bei der Recherche nach guten Quellen, den genauen Fakten und dem richtigen Bild- und Tonmaterial. Dafür recherchieren wir in eigenen und externen Datenbanken sowie im Internet. Demokratie lebt von informierten Bürger:innen. Eine freie und unabhängige Medienlandschaft ist daher unerlässlich, um die Öffentlichkeit mit verlässlichen Informationen zu versorgen und somit das Fundament unserer demokratischen Gesellschaft zu stärken. Mit unserer Arbeit stellen wir sicher, dass die journalistischen Inhalte des SWR auf gründlicher Recherche basieren und vertrauenswürdig sind. Die Referent:innen stellen den Arbeitsalltag am IDA-Recherche-Desk vor und zeigen, wie ihre Recherchen ins Programm einfließen – von der Themenfindung über die Auswahl geeigneter Gesprächspartner:innen bis hin zur Verwendung von passenden Schnittbildern.

10050

Lena Cara Wernhöfer
Eva Matzel

Online, mit Zugangslink • Donnerstag, 09.10.25, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei • Anmeldung bis 08. Oktober

Onlinevortrag: Deepfake und Desinformation Fälschungssichere Metadaten für echte Inhalte

In einer Welt, in der manipulierte Bilder, gefälschte Videos und Desinformation zum Alltag gehören, wird es immer schwieriger, echte von manipulierten Inhalten zu unterscheiden. Doch wie können wir das Vertrauen in digitale Medien festigen und Desinformation entgegenwirken? Wir sehen und diskutieren, wie die Coalition for Content Provenance and Authenticity (C2PA) mit ihrer Vielzahl an Mitgliedern, darunter Google, Amazon, Meta, Adobe, etc. und die ARD, mit einem offenen Standard für mehr Transparenz und Nachvollziehbarkeit sorgt. Der Referent erklärt, wie C2PA die Inhalte durch fälschungssichere Metadaten kennzeichnet und so den Ursprung und jede Bearbeitung eines digitalen Mediums sichtbar machen kann. Das Ziel der ARD ist, die Implementierung des C2PA-Standards in Deutschland voranzutreiben. Der Referent zeigt, wie der Schutz der Inhaltsauthenzität umsetzbar sein kann und welche Herausforderungen sowie Chancen mit der Implementierung verbunden sind. Dabei erfährt das Publikum, wie die C2PA für eine vertrauenswürdige Medienlandschaft von morgen sorgen kann.

10051

Kenneth Warmuth

Online, mit Zugangslink • Donnerstag, 23.10.25, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei • Anmeldung bis 22. Oktober

Onlinevortrag: ARD-Retro – zurück in die Zukunft Archivöffnung lässt reinsehen und reinhören in die Fakten von damals

Wie ist es denn eigentlich gewesen? Sparen, Papst-Wahl, Inflation, Wiederaufrüstung, Fluchtbewegungen oder rasante gesellschaftliche Umwälzungen in Städten und Gemeinden: Alles Nachrichten von heute? Richtig – doch zugleich waren es Themen, die in den 1950er und 1960er Jahren die Gemüter bewegten, medial begleitet von den Reporter:innen aus dem großen regionalen Netz der ARD direkt vor Ort, Tag für Tag. Vor allem die historische Regionalberichterstattung in Magazinen, wie der „Abendschau“, vermittelt uns heute, wie kaum andere Quellen, den Zeitgeist einer Gesellschaft im Aufbruch und im Wandel sowie den Alltag der Menschen in allen Facetten.

Beiträge der regionalen Berichterstattung bis in das Jahr 1965 sind seit 2020 in stetig wachsender Anzahl zu jeder Zeit kostenlos und dauerhaft auf den Streaming-Plattformen der ARD Mediathek und seit 2022 auch in der ARD Audiothek abrufbar. Unter dem Label „Retro DDR Spezial“ werden zusätzlich Inhalte des Deutschen Rundfunkarchivs, wie die „Aktuelle Kamera“, zugänglich gemacht. In unserem digitalen Workshop bieten wir einen Blick hinter die Kulissen der ARD-Archivöffnung, geben Tipps für die inhaltliche Orientierung in den mittlerweile über 20.000 Beiträgen. Entdecken Sie mit uns gemeinsam das audiovisuelle Gedächtnis der 1950er und 1960er Jahre! Informatives von gestern als Inspiration für heute: Zeitgeschichte hautnah!

10052

Sara Tazbir

Online, mit Zugangslink • Donnerstag, 06.11.25, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei • Anmeldung bis 05. November



Onlinevortrag: Desinformation als Gefahr für die Demokratie

neu

Was ist Desinformation? Was unterscheidet sie von der altbekannten Zeitungsente? Wie lassen sich die absichtlich gestreuten falschen Infos erkennen und warum sind sie für unser Zusammenleben so gefährlich? Die Referentinnen klären auf über Strategien und Ziele von Desinformation, woher sie kommen und wie man sich bestmöglich davor schützen kann.

10053

Caroline Uhl

Katja Hackmann

Online, mit Zugangslink • Donnerstag, 20.11.25, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei • Anmeldung bis 19. November

Onlinevortrag: Newsroom So arbeitet eine Nachrichtenredaktion

neu

Neue Arbeitsmarktzahlen, ein Staatsbesuch in Berlin, ein Vulkanausbruch auf Java: rund um die Uhr informieren Sie Nachrichtensendungen der ARD, was in Ihrer Region, in Deutschland und in der Welt geschieht. Aber woher bekommen die Journalist:innen, die diese Nachrichten produzieren, eigentlich ihre Informationen? Und wie wählen sie aus der Flut an Meldungen aus, was sie weitergeben?

Lernen Sie den Arbeitsalltag einer Nachrichtenredaktion kennen, erleben Sie, wie ständig neue Agentur- und Korrespondent:innenmeldungen eintreffen, stellen selbst eine „Sendung“ zusammen und diskutieren über die Themenauswahl. Und erfahren Sie, welche Vorkehrungen die ARD trifft, damit möglichst wenig Fehler passieren.

10054

Judith Schönicke

Online, mit Zugangslink • Donnerstag, 04.12.25, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei • Anmeldung bis 03. Dezember

Onlinevortrag: Pressefreiheit Ein Grundrecht wird bedroht

neu

Pressefreiheit ist im Artikel 5 des Grundgesetzes verbrieft: „Die Pressefreiheit und die Freiheit der Berichterstattung durch Rundfunk und Film werden gewährleistet. Eine Zensur findet nicht statt.“ In Deutschland ist die ARD ein Garant für Pressefreiheit und Meinungsvielfalt. Trotz einer „zufriedenstellenden Lage“

(Reporter ohne Grenzen, 2023) ist hierzulande die Pressefreiheit bedroht. „Pressefeindliche Tendenzen insgesamt haben in Deutschland zugenommen. Besonders im Internet werden Journalist:innen immer wieder diffamiert, manche bekommen sogar Morddrohungen“ (Reporter ohne Grenzen, 2024). Im internationalen Vergleich belegt Deutschland zwar Rang 10, insgesamt ist die Situation in Deutschland für Journalist:innen jedoch kritisch zu bewerten. Wie kann es sein, dass in einem demokratischen Land, in dem die Pressefreiheit grundgesetzlich verbrieft ist, Reporter:innen von Gewalt, Hatespeech, verbalen Angriffen und Einschüchterungsversuchen bedroht sind? Welche Ursachen es gibt, vor allem aber, wie die ARD hier gegensteuern kann, ist Thema unseres Beitrags.

10055

Dietmar Schiller

Nadya Luer

Online, mit Zugangslink • Donnerstag, 18.12.25, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei • Anmeldung bis 17. Dezember

Onlinevortrag: Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau

neu

Mit journalistischem Handwerk gegen Fake News – das ist die tägliche Herausforderung für die Faktenfinder bei der Tagesschau. Der Referent gibt in diesem Seminar fallbezogen Einblick in die sensible Arbeit seines Teams, die u.a. direkt auf tagesschau.de/faktenfinder ausgespielt wird. Er stellt hilfreiche Profi-Tools und deren Anwendung vor und zeigt, wie auch Nicht-Journalist:innen Schritt für Schritt Desinformation entlarven und Fakten überprüfen können.

10056

Pascal Siggelkow

Online, mit Zugangslink • Donnerstag, 08.01.26, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei • Anmeldung bis 07. Januar

Onlinevortrag: Erinnerungskultur – Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung Das Projekt „Stolpersteine NRW“

neu

Das Projekt „Stolpersteine NRW“ des WDR ermöglicht einen innovativen interaktiven Zugang zum Thema Nationalsozialismus. Ausgangspunkt ist das Stolpersteine-Projekt von Gunter Demnig. Seit über 30 Jahren verlegen er und Delegierte in Europas Straßen kleine Gedenktafeln aus Messing. Jeder Stein erinnert an einen Menschen, den das nationalsozialistische Regime verfolgt, deportiert, ermordet oder in den Suizid getrieben hat. Das WDR-Projekt ist eine digitale Erweiterung für das weltweit größte dezentrale Denkmal und richtet sich insbesondere an Schüler:innen. Wir stellen das Projekt vor und zeigen, wie journalistische Projekte am Beispiel „Stolpersteine NRW“ zur Förderung von Aufklärung, Toleranz und gesellschaftlichem Zusammenhalt beitragen können.

10057

Jule Küpper

Stefan Domke

Online, mit Zugangslink • Donnerstag, 22.01.26, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei • Anmeldung bis 21. Januar



Quelle: Freepik

Schwerpunkt ist der Umgang mit dem Gerät, besonders konkrete Fragen der Teilnehmer:innen.

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

50009

Isabelle Hettinger

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 29.10.25, 17.00-18.30 Uhr • 44,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 24. Oktober

Mein eigenes Tablet einrichten

Für Tablets mit Android-Betriebssystemen
Für Einsteiger:innen

Im Kurs lernen die Teilnehmer:innen das Einrichten eines Google-Accounts, WLAN-Nutzung, Umgang mit dem Google Play Store sowie das Empfangen und Senden von E-Mails mit dem Tablet. Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Typ Ihres Tablets an.

50010

Isabelle Hettinger

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 2 x mittwochs, ab 01.10.25, 18.45-20.15 Uhr
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 26. September

Effektiver Umgang mit dem Tablet

Für Tablets mit Android-Betriebssystemen
Für Fortgeschrittene

Faszination mobile Kommunikation: Mit einem Tablet-PC steht das Internet auch unterwegs zur Verfügung. 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 die Teilnehmer:innen 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), eigenes Tablet (bitte geben Sie bei der Anmeldung den Typ Ihres Tablets an).

50011

Isabelle Hettinger

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 15.10.25, 18.45-21.00 Uhr • 63,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 10. Oktober



Umgang mit dem Apple-iPhone/-iPad Für Einsteiger:innen

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 Sortierung, Herunterladen 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 und Zugangsdaten zum App Store (Apple ID und Passwort) sowie für das iPhone die angemeldete Mobilfunknummer mitbringen.

50012

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 14.10.25, 9.30-11.00 Uhr • 63,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 09. Oktober

50013

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x dienstags, ab 13.01.26, 9.30-11.45 Uhr • 63,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 08. Januar

vhs 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:



Umgang mit dem Apple-iPhone/-iPad

Für Einsteiger:innen mit Vorkenntnissen

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, Anlegen von Alben, einfache Bildbearbeitung, iCloud-Synchronisierung).

Auf Wünsche der Teilnehmer:innen wird eingegangen.

Bitte iPhone oder iPad mit aufgeladenem Akku und Zugangsdaten zum App Store (Apple ID und Passwort) sowie für das iPhone die angemeldete Mobilfunknummer mitbringen.

50014

Wolfgang Möhl

3 - 4 Teilnehmer:innen

• Schwetzingen, Volkshochschule • 3 x dienstags, ab 18.11.25, 9.30-11.00 Uhr • 65,- EUR

• Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen möglich) • Anmeldung bis 13. November

Umgang mit dem Apple-iPhone/-iPad

Für Einsteiger:innen mit Vorkenntnissen

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). Auf Wünsche der Teilnehmer:innen wird eingegangen.

Bitte iPhone oder iPad mit aufgeladenem Akku und Zugangsdaten zum App Store (Apple ID und Passwort) sowie für das iPhone die angemeldete Mobilfunknummer mitbringen.

50015

Tim Weiler

3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• 2 x dienstags, ab 09.12.25, 15.45-18.00 Uhr • 65,- EUR
• Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
• Anmeldung bis 04. Dezember

Digitaler Durchblick

Dokumente clever scannen und speichern als PDF-Datei

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmer:innen, wie man Dokumente, Rechnungen, Schadensmeldungen, Rezepte, Medikamentenpläne usw. auf dem PC, Tablet oder Smartphone einscannen und archivieren sowie an Behörden digital weiterleiten kann. Dies wird in eigenständigen Übungen geübt und durch Praxistipps ergänzt.

Bitte aufgeladenes Smartphone, Tablet oder Laptop mitbringen. Klassische Scanner stehen bei der VHS zur Verfügung.

50016

Tim Weiler

3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 2 x mittwochs, ab 14.01.26, 16.15-17.45 Uhr • 42,- EUR
• Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
• Anmeldung bis 08. Januar

Mediengefahren

Für Eltern und Erziehungsberechtigte

neu

Vortrag in Kooperation mit dem Polizeirevier Schwetzingen

Digitale Medien bieten viele Chancen, bergen aber auch Risiken.

„Klasse im Netz“ ist das Standardprogramm der Polizei Baden-Württemberg in Sachen Prävention von Mediengefahren und es wird in den weiterführenden Schulen als Schülervortrag angeboten.

Bei diesem Elternvortrag wird unter anderem über das „Digitale Ich“ und verschiedene Phänomenebereiche, die Mediengefahren für Kinder und Jugendliche darstellen, referiert.

Eltern und Erziehungsberechtigte erfahren, wie man diesen Themen präventiv begegnen kann.

Eltern und Erziehungsberechtigte erfahren, wie man diesen Themen präventiv begegnen kann.

Eltern und Erziehungsberechtigte erfahren, wie man diesen Themen präventiv begegnen kann.

Eltern und Erziehungsberechtigte erfahren, wie man diesen Themen präventiv begegnen kann.

Eltern und Erziehungsberechtigte erfahren, wie man diesen Themen präventiv begegnen kann.

Eltern und Erziehungsberechtigte erfahren, wie man diesen Themen präventiv begegnen kann.

Eltern und Erziehungsberechtigte erfahren, wie man diesen Themen präventiv begegnen kann.

Eltern und Erziehungsberechtigte erfahren, wie man diesen Themen präventiv begegnen kann.

50017

Sabrina Wurzinger

5 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Mittwoch, 19.11.25, 18.00-19.00 Uhr • Eintritt frei
• Anmeldung bis 14. November

Softskills

Warm-up für die Stimme

Stimm- und Sprechtraining

In diesem Kurs bekommen die Teilnehmer:innen Tipps und Übungswege aufgezeigt, um ihre Stimme auf die unterschiedlichen Kommunikationssituationen effektiv vorzubereiten, so dass sie ihre fachlichen und rhetorischen Kompetenzen auch stimmlich und sprecherisch überzeugend präsentieren können. Ein Warm-up für die Stimme ist die optimale Basis, um sie auch in anstrengenden und lang andauernden Gesprächs- und Redesituationen leicht, klang- und ausdrucksvoll einzusetzen.

11165

Elisabeth Fritsch, Gepr. Sprecherzieherin (DGSS)

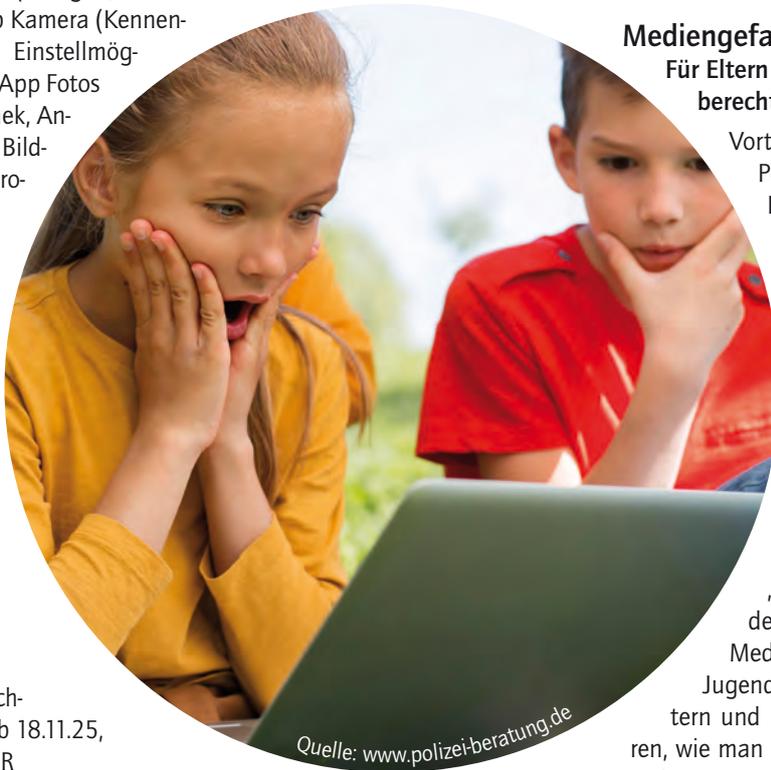
5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Samstag, 25.10.25, 14.00-17.00 Uhr • 26,- EUR
• Anmeldung bis 21. Oktober

Die Kunst des wirkungsvollen Vorlesens

Meine schönste Vorlese-Stimme

Regelmäßiges Vorlesen hat nachweislich positive Auswirkungen auf die Entwicklung von Kindern. Fachleute sind sich einig,



Quelle: www.polizei-beratung.de

dass das Vorlesen von klein auf den Kindern und Jugendlichen auf verschiedenen Ebenen zugute kommt. Kinder erweitern ihren Wortschatz und lernen, sich besser auszudrücken. Ihr Vorstellungsvermögen wird angeregt und ihre Kreativität gefördert. Auch Erwachsene genießen es an langen Abenden, sich vorlesen zu lassen. Lesen mit lebendigem Sprechausdruck ist eine erlernbare Kunst. In diesem praxisorientierten Workshop wird vermittelt, wie sowohl große als auch kleine Zuhörerschaften begeistert werden können.

Die Themen umfassen: Richtige Betonung, Modulation, Stimmklang und sprecherische Präsenz, Lockerungs- und Atemübungen für eine ausdrucksvolle, leistungsfähige Stimme, Individuelle Stimmentfaltung, ohne sich stimmlich zu verärgern.

11170

Elisabeth Fritsch, Gepr. Sprecherzieherin (DGSS)

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 22.11.25, 14.00-17.00 Uhr • 24,- EUR
- Anmeldung bis 17. November

Die Kraft der persönlichen Geschichte Grundlagen



In diesem Workshop geht es darum, Selbstvertrauen aufzubauen und die eigene Stimme durch das Erzählen persönlicher Geschichten zu entdecken. Die Teilnehmer:innen lernen die Psychologie des Geschichtenerzählens kennen und verstehen, warum Geschichten so kraftvoll wirken. Zudem werden grundlegende Erzählstrukturen vermittelt, um die eigene Kernbotschaft zu finden. Ziel ist es, eine kurze, zwei Minuten lange, persönliche Geschichte zu entwickeln und selbstbewusst zu erzählen.

Der Ablauf umfasst eine Einführung in die Wirkung von Storytelling, die Vermittlung von Story-Grundlagen wie Struktur, Emotionen und Authentizität sowie praktische Übungen, um die eigene Geschichte zu finden, zu gestalten und, wenn gewünscht, live vorzutragen, um wertvolles Feedback zu erhalten.

20130

Yevgen Borodkin

- 5 - 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 24.01.26, 13.00-19.00 Uhr • 84,- EUR
- Anmeldung bis 20. Januar

Online-Kurs: Storytelling

Die Kunst des nachhaltigen Überzeugens



Hier wird vermittelt, wie Geschichten effektiv genutzt werden können, um Botschaften nachhaltig und überzeugend zu kommunizieren. Von einem erfahrenen Kommunikationsexperten erlernen die Teilnehmer:innen Techniken und Werkzeuge des wirkungsvollen Geschichtenerzählens und setzen diese praktisch um. Der Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung eines umfangreichen und präzisen Wortschatzes sowie auf dem Training von Erzählfähigkeiten, die Zuhörer fesseln und inspirieren. Es wird betont, dass Geschichten ein mächtiges Instrument darstellen, um komplexe Ideen verständlich zu machen und Menschen zu bewegen. Darüber hinaus wird die situative Einbettung von Überzeugungsgegenständen in nachvollziehbare Geschichten geübt. Ziel ist es, Botschaften authentisch und klar in einer packenden Erzählstruktur zu verankern. Das Seminar richtet sich an alle, die ihre Erzählfähigkeiten verbessern

möchten, sei es im beruflichen Kontext, in der Bildung oder im privaten Bereich.

50619

Matthias Dahms

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink • Samstag, 25.10.25, 13.00-16.00 Uhr • 65,- EUR • Anmeldung bis 22. Oktober

Online-Kurs: Kopfrechnen mit vedischer Mathematik



Schneller als mit dem Taschenrechner

Die Teilnehmer:innen 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 der vedischen Mathematik sind in unserem Kulturkreis noch relativ unbekannt, machen total viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches.

50620

Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Buchautor

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Donnerstag, 09.10.25, 19.00-21.30 Uhr • 24,- EUR
- Anmeldung bis 06. Oktober

Online-Kurs: Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis



Wenn man als Lernende:r an Fort- und Weiterbildung teilnimmt, greift man meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundert sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn man nur ein paar Merktechniken anwendet. Denn das Gehirn kann viel mehr, als man denkt. Die Teilnehmer:innen bekommen faszinierende Gedächtnistechniken vermittelt. Schon während des Kurses kann die Merkfähigkeit um 300 % gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern, weil Sie wollen! Der Onlinekurs zum Merken von Zahlen, Daten, Vokabeln, Namen und Gesichter spricht jede:n an - ob Berufstätige oder Senior:innen - probieren Sie es gerne aus!

50621

Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Buchautor

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink • Samstag, 25.10.25, 9.00-16.30 Uhr • 63,- EUR • Anmeldung bis 23. Oktober

Einen Kurs **Vokabeln lernen im Sekundentakt** für Schüler:innen ab Klasse 9 finden Sie unter **Junge VHS**, Seite 20

Online-Kurs: Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft



Manchmal fällt es schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen oder „Nein“ zu sagen. Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein. Sie erhalten nicht das, was Sie wollen, werden von anderen überholt und ärgern sich im Nachhinein über sich selbst. In diesem Online-Seminar trainieren die Teilnehmer:innen, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Über-

zeugungskraft werden ihre Partner sein, während sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen gewinnen. Folgende Inhalte werden im Seminar behandelt: Ge- und Verbote für eine starke Persönlichkeit, vom Mut, aus dem Schatten herauszutreten, die Rolle von Sprache und Körpersprache, Strategien der Motivation und der Selbstmotivation, Methoden für souveränes und überzeugendes Auftreten sowie Anregungen für karriereentscheidende Situationen. Darüber hinaus bietet dieses Seminar zahlreiche Tipps und Anregungen zur Umsetzung, um die eigene Stärke, auch über das Seminar, hinaus zu entfesseln. Melden Sie sich jetzt an und nehmen Sie Ihre Zukunft in die Hand!

50622

Matthias Dahms

1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink • Dienstag, 21.10.25, 9.00-12.00 Uhr • 65,- EUR • Anmeldung bis 17. Oktober

Online-Kurs:

Die Kraft des Schweigens

Wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen

In unserer hektischen Welt, in der Worte oft im Überfluss fließen, wird die Kunst des Schweigens immer wertvoller. Dieses praxisnahe Seminar zeigt den Teilnehmer:innen, wie sie mit weniger Worten mehr Wirkung erzielen.

Sie lernen, wie strategisches Schweigen die Kommunikationsfähigkeit stärkt, die Präsenz erhöht und hilft, in schwierigen Gesprächssituationen souverän zu bleiben. Dies geschieht mit interaktiven Übungen zur praktischen Anwendung in Rollenspielen und Fallstudien, sowie durch praxisnahe Impulse für Gesprächsführungsmethode in Führungskontexten, Verhandlungen und im Alltag.

50623

Matthias Dahms

1 - 10 Teilnehmer:innen
• Online, mit Zugangslink
• Mittwoch, 12.11.25, 18.30-21.30 Uhr • 65,- EUR inkl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 10. November



Den Kurs **Ehrliches Mitteilen und authentische Kommunikation für Frauen**, siehe Seite 23

JA und NEIN: Zielgerichtet kommunizieren und souverän auftreten

Entdecken Sie die Kraft der Sprache! In diesem Workshop lernen die Teilnehmer:innen, wie sie durch gezielte Formulierungen ihre Kommunikation wirkungsvoll und positiv gestalten können. Sie erfahren, warum Worte Bilder erzeugen, die im Kopf bleiben und wie man diese für sich nutzen kann, um die eigenen Botschaften klar, überzeugend und nachhaltig zu vermitteln. Ob im Beruf

oder im Privatleben: verbessern Sie Ihre Gesprächsführung und hinterlassen Sie bei Ihren Gesprächspartner:innen bleibende positive Eindrücke. „Bleib gesund!“, statt „Werde nicht krank“ oder „Überzeuge mich!“, statt „Enttäusch' mich nicht!“. Melden Sie sich jetzt an und bringen Sie Ihre Kommunikation auf das nächste Level!

50625

Andreas Jacobs

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Montag, 10.11.25, 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR
• Anmeldung bis 07. November

Online-Kurs:

Nebenberuflich selbstständig Grundlagen, Strategien und Praxiswissen



Dieses Seminar richtet sich an Personen, die ihre Leidenschaft zum Beruf machen möchten, ohne dabei die finanzielle Sicherheit zu gefährden. Es vermittelt umfassend die notwendigen Kenntnisse und Strategien, um den Weg in die nebenberufliche Selbstständigkeit erfolgreich zu gestalten. Die Teilnehmer:innen werden Schritt für Schritt von der ersten Geschäftsidee bis zur praktischen Umsetzung begleitet.

Es werden wertvolle Informationen zu rechtlichen Grundlagen, finanziellen Aspekten sowie Marketingstrategien bereitgestellt.

Anhand praxisnaher Beispiele wird gezeigt, wie ein eigenes Unternehmen aufgebaut werden kann, ohne den bestehenden Hauptberuf aufzugeben.

Behandelte Schwerpunkte sind: Vorteile der nebenberuflichen Selbstständigkeit, rechtliche Rahmenbedingungen, fünf Wege zur Geschäftsidee, Arbeitsfelder in der Gründungsphase, Businessplan und Marktanalyse, Finanzplanung, Ge- und Verbote für die Unternehmerpersönlichkeit, Verhandlungsgeschick und sicheres Auftreten. Interessierte werden eingeladen, sich anzumelden und in ihre Zukunft als nebenberufliche Unternehmer:innen zu investieren.

50626

Matthias Dahms

1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
• Mittwoch, 03.12.25, 18.30-21.30 Uhr • 65,- EUR
• Anmeldung bis 28. November

Künstliche Intelligenz

Was ist Künstliche Intelligenz eigentlich? KI verständlich erklärt

neu

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags – doch was steckt eigentlich dahinter? Dieser Vortrag gibt eine leicht verständliche Übersicht über die Grundlagen der KI von der Entstehungsgeschichte über die Funktionsweise bis hin zu aktuellen Entwicklungen wie Chatbots, Bilderkennung oder Sprach-KI. Die Teilnehmer:innen erhalten einen Einblick in die Möglichkeiten und Risiken im Umgang mit KI sowie deren Anwendungsgebiete. Perfekt für alle, die mitreden wollen – ganz ohne technisches Vorwissen.

50020

Verena Müller

- 6 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 30.09.25, 18.30-20.00 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 26. September

Künstliche Intelligenz im Alltag Modul 1: Text-KI verstehen und nutzen mit ChatGPT und Google Gemini

neu

Ob E-Mails, Briefe oder kreative Ideen, Text-KIs wie ChatGPT oder Google Gemini helfen beim Schreiben, „Denken“ und Strukturieren. In diesem Modul lernen die Teilnehmer:innen, wie diese Programme funktionieren, was sie gut können und worauf man achten sollte. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Schreiben sogenannter Prompts – also den Anweisungen, mit denen man der KI mitteilt, was man benötigt. Sie erfahren, wie man präzise, klare und kreative Prompts formuliert, um möglichst hilfreiche und passgenaue Ergebnisse zu erhalten, die auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind. Der Fokus liegt auf praktischen Übungen, Beispielen aus dem Alltag und hilfreichen Tipps für die direkte Anwendung!

50021

Verena Müller

- 3 - 5 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 06.10.25, 16.00-17.30 Uhr • 21,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 02. Oktober

Künstliche Intelligenz im Alltag

neu

Modul 2: Kreative Bilder mit KI gestalten – Midjourney und Co.

Wie aus einfachen Worten beeindruckende Bilder werden. In diesem Kurs entdecken die Teilnehmer:innen Bild-KIs wie Midjourney oder die Bildfunktion von ChatGPT. Sie lernen, wie diese Programme arbeiten, welche Bildstile möglich sind und was technisch dahintersteckt. Ein besonderer Fokus liegt auf dem sogenannten Prompting, also der Kunst, die richtigen Worte zu wählen, um die gewünschte Bildidee möglichst

genau umzusetzen. Die Teilnehmer:innen erfahren, wie man Prompts gezielt formuliert, um den Stil, die Perspektive, Farben oder Details zu beeinflussen und dies ganz ohne Design-Vorkenntnisse. Gemeinsam mit der Dozentin werfen sie auch einen Blick auf mögliche Einsatzbereiche im Alltag: von Grußkarten und Social-Media-Posts über visuelle Ideenskizzen bis hin zu kreativen Hobbys. Alles wird direkt ausprobiert, Schritt für Schritt und gut verständlich.

50022

Verena Müller

- 3 - 5 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 13.10.25, 16.00-17.30 Uhr • 21,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 10. Oktober

Künstliche Intelligenz im Alltag

neu

Modul 3: Musik aus dem Nichts – KI in der Musikproduktion mit Suno.AI

Kann eine Künstliche Intelligenz wirklich komponieren, singen oder ganze Songs produzieren? Ja! Und das erstaunlich gut. In diesem Modul werfen wir einen praxisnahen Blick auf Musik-KIs wie Suno.AI und andere aktuelle Tools. Die Teilnehmer:innen erfahren, wie solche Programme funktionieren, wie man eigene Musikideen mit wenigen Eingaben in hörbare Ergebnisse verwandeln kann und worauf man beim sogenannten Prompting achten sollte, um den gewünschten Stil, das Genre oder sogar Instrumente und Gesang zu beeinflussen. Wir hören gemeinsam Beispielstücke, probieren erste eigene Musik-Prompts aus und diskutieren auch die spannenden Fragen dahinter: Was ist noch menschliche Kreativität und was übernimmt die Maschine?

Wo liegen Chancen, wo mögliche Grenzen oder ethische Stolpersteine? Ein Kurs für alle, die Musik lieben und neugierig auf neue digitale Möglichkeiten sind, ganz ohne musikalische Vorkenntnisse.

50023

Verena Müller

- 3 - 5 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 03.11.25, 16.00-17.30 Uhr • 21,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 31. Oktober

Online-Kurs: Möglichkeiten



von Künstlicher Intelligenz Was verbirgt sich dahinter und wie wird diese unseren Alltag verändern?

Künstliche Intelligenz (KI) gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien. Manche sehen darin Vereinfachungspotenzial für den Alltag, indem Routineaufgaben übernommen werden. Anderen gilt KI als Gefahr von Millionen von Arbeitsplätzen. In der Veranstaltung werden Grundlagen zum Thema KI vermittelt und an konkreten Beispielen aufgezeigt, was heutige und zukünftige Lösungen ermöglichen



Quelle: Freepik

können. Folgende Inhalte stehen im Fokus: KI und die zu Grunde liegende Datensammlung, Selbstständige Weiterentwicklung der Computersysteme, Vereinfachung des Alltags durch KI, Einfluss von KI auf Arbeitsmarkt und Gesellschaft, Grenzen und Gefahren von KI.

50024

Hartmut Nehme

1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink • Samstag, 25.10.25, 10.00-12.30 Uhr • 18,- EUR • Anmeldung bis 21. Oktober

Online-Kurs: KI im Ehrenamt Entlastung durch digitale Helfer



Auch im Ehrenamt kann sich der Einsatz von Künstlicher Intelligenz positiv auf die zeitlichen und personellen Ressourcen auswirken. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die im Vereinskontext oder gemeinnützigen Organisationen tätig sind und erläutert, wie KI dabei helfen kann, Protokolle, Rundmails und Beiträge zu schreiben, Termine zu koordinieren oder Veranstaltungen zu planen – ohne technische Hürden. Kursinhalte sind KI-gestützte Texte und Einladungen, automatisierte Ideenfindung und Argumentationshilfe, Umgang mit Datenschutz und Transparenz sowie eine Übersicht über hilfreiche Tools für Non-Profit-Organisationen.

50025

Arno S. Schimmelpfennig

1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink • Montag, 08.12.25, 18.30-21.00 Uhr • 24,- EUR • Anmeldung bis 05. Dezember

Online-Kurs: KI, Datenschutz & Compliance

EU-Gesetz zur Künstlichen Intelligenz



Künstliche Intelligenz darf nicht alles: das EU-Gesetz zu KI (AI Act) bringt neue Regeln. Hier erfahren die Teilnehmer:innen, was man beim Einsatz von ChatGPT und anderen KI-Produkten beachten muss, als Firma, Verein oder Bildungseinrichtung. Zunächst gibt der Referent einen Überblick darüber, was der AI Act ab 2025 regelt. Anschließend wird auf die Themen DSGVO, Urheberrecht und Normen eingegangen, erläutert, worauf zu achten ist sowie Praxisbeispiele und Checklisten für die Anwendung behandelt.

50026

Arno S. Schimmelpfennig

1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink • Montag, 12.01.26, 18.30-21.00 Uhr • 24,- EUR • Anmeldung bis 09. Januar

Online-Workshop: KI Prompting Tipps und Tricks für bessere Anweisungen an die KI



Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte, Bilder und Lösungen generieren, doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man KI effektiv steuert, indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet. Die Teilnehmer:innen erhalten Tipps und Tricks für bessere Prompts, um so gezielter auf die Ergebnisse der von der KI generierten Texte und Bilder einwirken zu können.

50210

Robin Weniger

1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • Dienstag, 30.09.25, 18.00-18.45 Uhr • 19,- EUR • Anmeldung bis 22. September

50211

Robin Weniger

1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • Mittwoch, 21.01.26, 10.00-10.45 Uhr • 19,- EUR • Anmeldung bis 13. Januar

IT-Grundlagen



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

Kleinstgruppenschulung im Bereich Datenverarbeitung

Das Format der Volkshochschulen in Baden-Württemberg mit Durchführungsgarantie!

Sie lernen in einer kleinen Gruppe mit nur 3 bis 4 Personen. Liegen nur 2 Anmeldungen vor, erfolgt automatisch eine Kürzung der Unterrichtsstunden um ein Drittel bei gleichbleibender Kursgebühr.

Bei nur einer Anmeldung unterbreiten wir Ihnen auf Wunsch Konditionen für eine Einzelschulung.

Info-Vormittag Rund um die EDV

Die Wahl des richtigen Kurses ist mit entscheidend für Ihren Lernerfolg. Wir bieten Ihnen für den EDV-Bereich einen Überblick über Kurssystem und Zugangsvoraussetzungen sowie eine individuelle Einstufungsberatung.

50120

Carolin Brunner, M.A.

Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 16.09.25, 10.00-11.30 Uhr • Eintritt frei

Digitalsprechstunde zur individuellen Beratung

Rund um PC, Tablet und Smartphone mit Windows oder Android



Sie haben spezifische Fragen zur Bedienung Ihres Windows PCs oder Android-Smartphones? Sie benötigen Unterstützung bei der Benutzung Ihres Schreibprogramms oder der Tabellenkalkulation? Sie brauchen Tipps, um sich im Internet besser zurechtzufinden? Oder Hinweise zur Optimierung Ihres Heimnetzes? Für diese und ähnliche konkrete Fragen ist die Digitalsprechstunde das passende Angebot. Wir versuchen in einer Einzelberatung, Ihr Problem zu lösen oder Ihre Frage zu beantworten.

50040

Dr. Martin Wilmes

Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 22.09.25, 18.00-18.45 Uhr • 45,- EUR • Anmeldung bis 17. September

50041

Dr. Martin Wilmes

Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 22.09.25, 18.50-19.35 Uhr • 45,- EUR • Anmeldung bis 17. September

50042

Dr. Martin Wilmes

Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 01.12.25, 18.00-18.45 Uhr • 45,- EUR • Anmeldung bis 26. November

50043

Dr. Martin Wilmes

Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 01.12.25, 18.50-19.35 Uhr • 45,- EUR • Anmeldung bis 26. November

50044

Dr. Martin Wilmes

Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 12.01.26, 16.30-17.15 Uhr • 45,- EUR • Anmeldung bis 07. Januar

50045

Dr. Martin Wilmes

Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 12.01.26, 17.20-18.05 Uhr • 45,- EUR • Anmeldung bis 07. Januar

- **Computerschreiben in 4 Stunden, Ferienkurs für Jugendliche von 10-15 Jahren**, siehe Junge VHS, Seite 17 und 19
- **EDV kompakt von Frau zu Frau** siehe unter **Für Frauen**, Seite 22
- **EDV-Grundwissen für Ältere** siehe unter **Aktive Senior:innen**, Seite 30

EDV-Basiswissen & Windows 11

Für Anfänger:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen



Sie haben keine oder nur geringe Vorkenntnisse in der EDV, sind jedoch daran interessiert einzusteigen? Dann empfehlen wir diesen Kurs zu EDV-Basiswissen. Die Teilnehmer:innen lernen in einem kompakten 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 im gleichen Semester einen speziellen Anwendungskurs, beispielsweise Textverarbeitung, belegen können. Schwerpunktthemen sind die Anwendungsgebiete der EDV inkl. Software im Überblick, Grundlagen der Informationsverarbeitung, der Computer mit seinen Bestandteilen inkl. Hardware im Überblick, Handhabung von Tastatur, Maus, Drucker und Einführung in das Betriebssystem MS-Windows 11 sowie Einblick ins Internet und Einführung in die Textverarbeitung.



Quelle: Pixabay

50121

Thomas Kammann

3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
 • 4 x mittwochs, ab 24.09.25, 9.00-12.00 Uhr • 170,- EUR
 incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 19. September

Windows 11

Für Einsteiger:innen

Neue Rechner werden von den meisten Anbietern mit dem Betriebssystem Windows 11 ausgeliefert. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer:innen den Umgang mit diesem neuen Betriebssystem, besonders die Anwendung des neuen Internet-Browsers Edge 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.

50122

Dr. Martin Wilmes

3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
 • 4 x montags, ab 29.09.25, 18.00-19.30 Uhr • 101,- EUR
 incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 24. September

Windows 11 – Vertiefungskurs

Für Fortgeschrittene

Neue Rechner werden von den meisten Anbietern mit dem Betriebssystem Windows 11 ausgeliefert. Schwerpunktthemen in diesem Kurs sind die Neuerungen und Änderungen in Windows 11 gegenüber älteren Betriebssystemen; neuer Internet-Browser (Edge); neue Oberfläche und Startmenü; Menüband im Explorer; Dateien und Ordner verwalten; Arbeiten mit verschiedenen Anwendungen (Apps) und Einbindung der Wünsche der Teilnehmer:innen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Windows 8.1/10 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.

50123

Dr. Martin Wilmes

3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
 • 4 x montags, ab 12.01.26, 18.00-19.30 Uhr • 84,- EUR
 • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
 • Anmeldung bis 07. Januar

Microsoft 365 Produktivität und Zusammenarbeit

In diesem Kurs tauchen die Teilnehmer:innen in die vielfältigen Möglichkeiten dieser integrierten Cloud-Plattform ein. Es wird aufgezeigt, wie Microsoft 365 zur Produktivitätssteige-

rung beitragen, die Zusammenarbeit erleichtern und die Kommunikation optimieren kann. Im Fokus stehen folgende Anwendungen: OneDrive (Cloud-Speicher mit ortsunabhängigem Zugriff), Teams (interaktives Austauschtool für effiziente Kommunikation, gemeinsame Projekte und vielseitige Anwendungsmöglichkeiten), Forms (Erstellung von Umfragen, Quizen und Formularen), To Do (Organisieren der Aufgaben) und Sway (Gestaltung von ansprechenden Präsentationen und Geschichten). Außerdem werden die bewährten Office-Anwendungen Word, Excel und PowerPoint behandelt, die ebenfalls zu Microsoft 365 gehören.

Teilnahmevoraussetzung: sicherer Umgang mit einem Windows PC sowie Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“.

50220

Tim Weiler

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 01.10.25, 18.00-21.00 Uhr • 95,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 25. September

Entdecken Sie individuelle Weiterbildungen mit unserem EDV-Einzelunterricht!

In 90 Minuten steht Ihnen ein:e erfahrene:r Dozent:in persönlich zur Seite. Nutzen Sie unsere Hardware oder arbeiten Sie an Ihrem eigenen Endgerät, um Ihre wichtigsten Fragen zu klären und praktische Fähigkeiten zu vertiefen. Wählen Sie Thema, Termin und Wunschprogramm – wir stellen Ihren maßgeschneiderten Kurs zusammen. Für nur 40 EUR pro 45-Minuten-Einheit bringen wir Ihre EDV-Kenntnisse auf das nächste Level. Ob Microsoft Office, Windows 11 oder Tablet-Einführung bis hin zu KI-Schulungen – wir machen Sie fit für Ihren Erfolg!

Textverarbeitung

Microsoft Word 2021

Schneller, einfacher und effizienter mit Word arbeiten
Für Fortgeschrittene

Sie sind bereits mit den Grundlagen von Microsoft Word vertraut und möchten Ihr Wissen erweitern? Dann ist der Fort-

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“.



geschrittenenkurs für Word genau das Richtige. Hier lernen die Teilnehmer:innen erweiterte Funktionen und Techniken kennen, die ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten im Umgang mit dem Programm Word verbessern. Schwerpunktthemen sind Dokumentvorlagen, Formatvorlagen, Verzeichnisse, Grafiken, das Einfügen und Verknüpfen von Objekten, Automatisierungen sowie Serienbriefe. Die Inhalte des Kurses können auf Wunsch angepasst werden.

Teilnahmevoraussetzung: Vorkenntnisse in Word-Grundlagen.

50221

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 04.11.25, 18.00-21.00 Uhr • 144,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 29. Oktober

Microsoft Office Intensiv: Grundlagen für den Beruf



– Bildungszeit –

Microsoft Office stellt in heutigen Büroumgebungen den De-facto-Standard dar. Ein professioneller Umgang mit den enthaltenen Programmen ist im Beruf unumgänglich. In diesem Kompaktkurs erhalten die Teilnehmer:innen eine grundlegende Einführung in die praktische Nutzung des Office-Pakets. Den Schwerpunkt bildet dabei die Nutzung im Berufskontext, also die Erstellung von Geschäftsbriefen, Protokollen, Einladungen, Dokumentationen, Aushängen, Rechnungen, Tabellen, Diagrammen und Präsentationen. Individuelle Kursschwerpunkte können gemeinsam festgelegt werden.

50226

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 28.10. und Mittwoch, 29.10.25, jeweils 9.00-17.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause) • 210,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 24. Oktober

Tabellenkalkulation

Excel 2021

Grundkurs

In diesem Kurs werden die Teilnehmer:innen in die Grundlagen des Tabellenkalkulationsprogramms Excel eingeführt. Schwerpunktthemen sind die Benutzeroberfläche von Excel, Arbeitsmappen erstellen, Daten eingeben und verändern, Zeilen bzw. Spalten einfügen oder löschen, Tabellen formatieren und drucken, einfache Formeln und Bezüge einsetzen, Diagramme erstellen und bearbeiten.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“

50231

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x donnerstags, ab 25.09.25, 18.00-21.00 Uhr • 132,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 19. September

Excel 2021

Aufbaukurs

In diesem Aufbaukurs werden die wichtigsten Kenntnisse für ein fortgeschrittenes Arbeiten mit Excel vermittelt.

Schwerpunktthemen sind u.a. Funktionen (Kategorien Nachschlagen & Verweisen, Logik, Datenbank, Text und Informationen sowie verschachtelte Funktionen), Datentools, Pivot-Tabellen, fortgeschrittene Diagrammtechniken wie z.B. Wertpapier-Chart, Verwendung von Karten und Trend Diagramm. Außerdem wird ein Einblick in die Arbeit mit Entwicklertools gegeben, von Makroerstellung über den Schutz von Tabellen und Zeilen sowie die Verwendung von Steuerelementen im Excel-Formular.

Wünsche der Teilnehmer:innen können eingebunden werden.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

50232

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x donnerstags, ab 06.11.25, 18.00-21.00 Uhr • 132,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 03. November

Outlook

Microsoft Outlook 2021/2024: Professionelle Nutzung des Postfachs

Planen, Organisieren, Verwalten

Wer kennt es nicht: das Postfach quillt über, wenn man viel mit der Planung und Verwaltung von Terminen, Besprechungen, Tagungen zu tun hat. Hierfür bietet Outlook aus der Microsoft Office-Familie viele Tools zur besseren Organisation, Planung und Postfachverwaltung an.

Folgendes erwartet Sie im Kurs: von den Kontoeinstellungen und der Ordnerstruktur bis zur Verwaltung von Terminen, Ereignissen und Kontakten ist alles dabei wie Nachrichten planen, Verteilerlisten anlegen sowie die Nutzung gemeinsamer Kalender und öffentlicher Ordner zur besseren Teamarbeit.

Wünsche der Teilnehmer:innen können eingebunden werden.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“

50240

Tim Weiler

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x mittwochs, ab 14.01.26, 18.00-21.00 Uhr • 132,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 08. Januar



Unsere Firmenkurse:
passgenau & maßgeschneidert



Wir bieten:

Individuelle Mitarbeiter:innenschulungen

für Firmen und Verwaltungen

Inhouse oder in unseren Schulungsräumen

Qualifizierte Dozent:innen

Mögliche Seminarinhalte:

Rhetorik- und Kommunikationstraining

Persönlichkeits- und Teamentwicklung

Präsentation, Textverarbeitung & Tabellenkalkulation

Programmierung, Betriebssysteme & IT-Sicherheit

Interessiert?

Wir beraten Sie gerne und stellen für Sie ein Schulungsprogramm zusammen.

Ihre Ansprechpartnerin: Carolin Brunner, M.A.

Telefon: 06202 2095-25

E-Mail: brunner@vhs-schwetzingen.de

Internet | Homepage

Blogs und Websites selbst gestalten WordPress für Einsteiger:innen



Sie haben der Welt etwas zu sagen? Mit einem eigenen Blog ist es ein Leichtes, sich Freund:innen, Familie und der Welt mitzuteilen, seien es die eigenen Reiseerlebnisse, Fotos, Kochrezepte oder Bastelideen. Man kann WordPress natürlich auch als Website nutzen – ideal für Handwerker:innen, Freiberufler:innen, Schulen und Vereine. Die Teilnehmer:innen 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.

50125

Peter Hetzler

- 4 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 10.01. und Sonntag, 11.01.26, jeweils 10.00-14.00 Uhr (incl. 15 Min. Pause) • 95,- EUR • Anmeldung bis 07. Januar

Online-Workshop:

Mein eigener Youtube-Kanal

Zur Erstellung professioneller Youtube-Videos



Sie wollten schon immer einen eigenen Youtube-Kanal erstellen und ein eigenes Video veröffentlichen? Hier lernen die Teilnehmer:innen, wie sie dies meistern können. Schwerpunktthemen sind das Anlegen eines Youtube-Kanals, Erstellen einer Videobeschreibung in Gruppenarbeit, Erläuterung der wichtigsten Videoeinstellungen, Auswahl der richtigen Tags sowie Einführung in die Videoanalyse von Youtube.

50126

Martin Keim

- 1 - 12 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Mittwoch, 29.10.25, 19.00-21.00 Uhr • 27,- EUR
- Anmeldung bis 22. Oktober

Heimnetzwerk verstehen: Grundlagen und Tipps für Einsteiger:innen WLAN, Router, Firewall und Co

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 ist man im Heimnetzwerk, wenn man über seinen Mobilfunkanbieter im Internet surft? 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, ein Verständnis dafür zu 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 Notebook, Android-Handy und FRITZ!Box gezeigt. Die Überlegungen lassen sich auch auf andere Betriebssysteme übertragen.

50127

Dr. Martin Wilmes

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 10.12.25, 18.00-19.30 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 04. Dezember

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x montags, ab 01.12.25, 15.00-17.15 Uhr • 63,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 26. November

Online-Workshop: Einführung in Canva



Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein.

Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt: Kontoerstellung, Unterschiede zwischen der Premium- und kostenfreien Version, Funktionsweise der Oberfläche, grundlegende Bedienung sowie KI-Features.

50241

Robin Weniger

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • Dienstag, 18.11.25, 17.30-20.30 Uhr • 39,- EUR • Anmeldung bis 10. November

Gestalten mit Canva – Schritt für Schritt zum eigenen Design

**Kreatives Gestalten für Einsteiger:innen**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ohne Vorkenntnisse in die Welt des Designs einsteigen möchten. Canva ist ein kostenloses Online-Tool, mit dem man einfach und intuitiv professionelle Grafiken erstellen kann – ideal für Einladungen, Flyer, Social-Media-Posts, Präsentationen oder Drucksachen im

Bildbearbeitung | Multimedia

Fotobucherstellung mit der CEWE Fotowelt App Für Smartphone, Tablet (auch für Apple-Nutzer:innen)

Fotobücher werden immer beliebter, sind eine bleibende Art, Erinnerungen von Urlauben, Familienfesten oder besonderen Anlässen festzuhalten und sind auch ideale Geschenke. In diesem Kurs gestalten die Teilnehmer:innen mit der CEWE-Software eigene Bildbände auf dem iPad/iPhone.

Zu den Schwerpunktthemen gehört die Einführung in die Gestaltung von Fotobüchern, die Erklärung der CEWE-Software, die Auswahl und Organisation von Fotos sowie Gestaltungstipps zum Einband, Layout, Hintergründe, Text, Bildnachbearbeitung und Rahmen. Informationen zur Kreation anderer Foto-geschenke, wie Kalender, Postkarten und Poster ergänzen den Kurs.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone oder Tablet.

Bilder sollten auf dem Endgerät gespeichert sein.

Bitte die Geräte mit aufgeladenem Akku und Zugangsdaten zum App/Play Store oder mit der installierten App CEWE Fotowelt mitbringen.

50046



Quelle: Freepik

privaten und beruflichen Alltag. Die Teilnehmer:innen lernen Schritt für Schritt, wie sie mit diesem Online-Tool kreative Projekte ganz einfach selbst umsetzen.

Gemeinsam mit der Dozentin wird die Benutzeroberfläche angeschaut, hilfreiche Vorlagen entdeckt und eigene kleine Designs erarbeitet. Viele praktische Tipps und individuelle Begleitung sorgen dafür, dass man am Ende sicher und mit Spaß eigene Ideen gestalten kann.

50242

Verena Müller

- 4 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x mittwochs, ab 19.11.25, 17.30-19.00 Uhr • 48,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 14. November

Einführung in Photoshop Elements

Adobe Photoshop Elements ist ein Bildbearbeitungsprogramm, das auch für Einsteiger:innen 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.

Teilnahmevoraussetzung: sicherer Umgang mit Windows

50243

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x mittwochs, ab 26.11.25, 18.00-21.00 Uhr • 165,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 21. November

Einführung in Photoshop Lightroom Classic Mit dem eigenen Laptop

Adobe Lightroom Classic, die digitale Dunkelkammer mit Archivschrank zur komfortablen Bildverwaltung und -entwicklung, ist ein Werkzeug für produktive Digitalfotograf:innen.

Die übersichtliche Lightroom-Bibliothek verschafft einen raschen Blick auf große Bildbestände durch Verschlagworten, Bewerten, Gruppieren und Filtern. Außerdem können alle wichtigen Korrekturen wie Weißabgleich, Tonwertkorrekturen, Rauschreduktion und Schärfung durchgeführt werden. Oft arbeiten Fotograf:innen hierbei mit RAW-Dateien. JPEG-Dateien können ebenfalls in Lightroom Classic verbessert werden. Auch für die Ausgabe als Fotobuch, Diashow oder Webgalerie hat Lightroom die passenden Werkzeuge an Bord.

Teilnahmevoraussetzung: sicherer Umgang mit dem Rechner.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit und laden sich vor Kursbeginn eine 7-Tage-Testversion herunter (www.adobe.com).

50244

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 13.01., bis Donnerstag, 15.01. und Montag, 19.01.26, jeweils 18.00-21.00 Uhr • 165,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 09. Januar

Kaufmännische Lehrgänge

Neben dem Online-Seminar Finanzbuchführung 1 bieten wir folgende Module der Xpert-Business-Reihe als **Online-Seminare** mit Durchführungsgarantie an: Finanzbuchführung 2, Finanzbuchführung mit DATEV, Einnahmen-Überschussrechnung, Kosten- und Leistungsrechnung, Lohn und Gehalt mit DATEV. Termine und Beschreibung der einzelnen Kursmodule finden Sie auf unserer Homepage. Ihre Ansprechpartnerin, Frau Brunner, berät Sie gerne. Telefon 06202 2095-25.

Online-Kurs:

Finanzbuchführung 1 Lohn und Gehalt

mit Xpert Business-Zertifikat

Nach diesem Lehrgang verfügen die Teilnehmer:innen 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. Im Xpert Business LernNetz lernen die Teilnehmer:innen im Live-Online-Seminar von zu Hause aus über das Internet mit einem Dozenten, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Fragen an den Dozenten zu richten.

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, 12 x dienstags ab 04.11. und 12 x donnerstags ab 06.11.25, jeweils 18.30-20.30 Uhr • 445,- EUR incl. Lehr- und Übungsbuch • Anmeldung bis 21. Oktober



Brühl



Foto: Gemeinde Brühl



Jeder ist seines Glückes Schmied.

unbekannt



BRÜHL

Gebühreuzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug von Ihrem Girokonto abzubuchen. Sie ersparen sich damit den Weg zur Bank. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

Unterrichtsstätten

- Ev. Gemeindezentrum, Hockenheimer Str. 3
- Festhalle, Hauptstr. 2
- Gemeindebücherei Brühl, Ormessonstr. 3
- Hallenbad, Mehrzweckraum, Ormessonstr. 1
- Marion-Dönhoff-Realschule, Wiesenplätz 7
- Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park, Mannheimer Landstr. 23

Anmeldemöglichkeiten, siehe Seite 1

Jugendkunstschule

Goldschmieden für Groß und Klein im Team

Für Kinder von 9 bis 14 Jahren
in erwachsener Begleitung

neu



Gemeinsam kreativ Zeit verbringen: Elternteil und Kind, Pate und Patenkind oder Großeltern mit Enkel. Ganz gleich, in welcher Konstellation man sich anmelden möchte. Hauptsache zu zweit, zusammen wird im Team gesägt, gefeilt und geschmiedet. Vom Entwurf des Schmuckstücks bis zu seiner Fertigstellung geht man sich gegenseitig zur Hand, unterstützt und hilft einander. Wird es ein Herz, eine Wolke, eine Blume oder ein Tier? Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die einzige Frage, die es zu klären gibt: Wer darf den Anhänger aus Silber 925/000 tragen?

Zum Üben stehen Materialien wie Messing und Kupfer kostenfrei zur Verfügung.

20870

Meike Schwarz, Goldschmiedin

- 2 - 3 Teilnehmer:innen • Brühl, Atelier für Schmuckgestaltung
- Samstag, 03.01.26, 10.30-13.30 Uhr • 40,- EUR zzgl. Materialkosten ab ca. 10,- bis 20,- EUR je nach Menge (Diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.) • Anmeldung bis 18. Dezember

Kindergeburtstag

Feiern Sie den nächsten Kindergeburtstag als unvergessliches Gruppen-Event mit einem Kurs bei der VHS voller Spaß und Kreativität.

Buchen Sie jetzt und machen Sie den Geburtstag Ihres Kindes zu einem besonderen Erlebnis.

Ab 6 Jahren für 5-10 Kinder

Meerjungfrauen oder Einhörner gestalten, Seife herstellen, Badeschaum und Badekugeln herstellen, Schmuck selber machen, Paillettiere, Halloween, Weihnachts- oder Oster-Deko gestalten (alles auf Wunsch mit Kinderschminken)

Ab 7 Jahren für 7-10 Kinder

Kinder an die Kochlöffel : Koch- oder Backkurse nach Absprache (z.B. Geburtstagskuchen, Muffins als Give-Away, Pizza, Buchstaben aus Hefeteig) immer samstags, 10-13 Uhr in der Küche der Humboldtschule, 68723 Plankstadt

Ab 8 Jahren für 5-8 Kinder

Designerhüte, Masken basteln, Seifen schnitzen, Lederanhänger für Schlüssel oder Taschen, Superloli, Super-eis oder Riesentortestück als Kunstobjekte

Girls only... von 11-14 Jahren für 5-10 Mädchen

Trendy Nailstyling (Maniküre etc.), Kosmetik selbst herstellen, Seifen herstellen, Wohlfühltag für Mädchen, Schmuck selber machen, Deko-Bastel-Workshops

Was Sie noch wissen sollten:

Dauer: 3 Stunden • Gebühr: 150,- EUR inkl. Materialkosten für max. 10 Kinder für die Kreativkurse. Bei den Kochkursen werden die Lebensmittelkosten zuzüglich berechnet.

- Inhalte, Termin und Uhrzeit werden in Absprache mit der jeweiligen Kursleiterin und den Eltern vereinbart.
- Kontakt über die VHS, 06202 2095-21 oder per Mail an wachter@vhs-schwetzingen.de.

Die Kurse können bei Ihnen zuhause oder in der VHS stattfinden. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir den Raum nur für die Dauer des Kurses zur Verfügung stellen können und von Geburtstagsdekoration (z. B. Kerzen, Teelichter oder Girlanden) abzusehen ist. Getränke und Geburtstags-Muffins dürfen mitgebracht werden.

Denken Sie dabei bitte an Teller, Becher und Servietten.



Wintersportkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf dem Feldberg, siehe Seite 18

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 pro Vortrag

10070

Moderation: Beate Fell

15 - 35 Teilnehmer:innen • Brühl, Seniorenwohnen Schütten-Lanz-Park • 10 x dienstags, ab 23.09.25, 9.30-11.00 Uhr
• 50,- EUR

Architektur des 20. Jahrhunderts – ein Rück- und Überblick

Vortrag

10071

Dorothee Oettli

Dienstag, 23.09.25, 9.30-11.00 Uhr

Saint-Exupéry's „Der kleine Prinz“ (mit keltischer Harfe)

Vortrag

10072

Dr. Anja Pohnsner

Dienstag, 30.09.25, 9.30-11.00 Uhr

Theodore Roosevelt

US-Präsident von 1901 bis 1909

Vortrag

10073

Dr. Ludovic Roy

Dienstag, 07.10.25, 9.30-11.00 Uhr

Grundwissen – Judentum, Christentum, Islam

Vortrag

10074

Dr. Adelheid M. von Hauff

Dienstag, 14.10.25, 9.30-11.00 Uhr

Museumsschiff Mannheim

Exkursion mit Führung

10075

Dienstag, 21.10.25 • Anmeldung für die Teilnehmerinnen des Frauenforums bis 07.10.25 bei Beate Fell, 06202 75345 oder 0151 22952701. Treffpunkt und Uhrzeit werden bei Anmeldung mitgeteilt. • Anmeldung bis 07. Oktober

Einsamkeit – die Herausforderung unserer Zeit

Philosophischer Gesprächskreis

10076

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin

Dienstag, 28.10.25, 9.30-11.00 Uhr

Konfuzius – chinesischer Philosoph und seine Lehren

Vortrag

10077

Dr. Andrea-Mercedes Riegel, Sinologin

Dienstag, 04.11.25, 9.30-11.00 Uhr

Kanadas Westen

Eintauchen in eine atemberaubende Natur

Vortrag

10078

Michael Stephan

Dienstag, 11.11.25, 9.30-11.00 Uhr

Alt werden und jung bleiben

Vortrag

10079

Angela Stotz

Dienstag, 18.11.25, 9.30-11.00 Uhr

Literarische Salons – Höhepunkte einer versunkenen weiblichen Kultur

Vortrag

10080

Dagmar Krebaum, M.A.

Dienstag, 25.11.25, 9.30-11.00 Uhr

Filme im Rahmen des 16. Europäischen Filmfestivals der Generationen finden Sie auf Seite 109



Quelle: Museumsschiff Mannheim

Kultur – Gestalten

Goldschmieden: Ein Workshop für Anfänger:innen

In diesem Workshop werden Schmuckstücke nach eigenen Ideen entworfen und angefertigt. Nach ersten Übungen, um in das Goldschmieden einzutauchen, werden mit klassischen Werkzeugen wie Säge, Hammer und Feile grundlegende Techniken vermittelt. So entsteht auch ohne Vorkenntnisse ein individueller Anhänger oder Ohrschmuck. Ein Entwurf kann mitgebracht oder vor Ort erstellt werden. Zum Üben stehen Materialien wie Kupfer und Messing kostenfrei zur Verfügung. Das eigentliche Werkstück wird in 925er Silber angefertigt.

20871

Meike Schwarz, Goldschmiedin

- 2 - 3 Teilnehmer:innen • Brühl, Atelier für Schmuckgestaltung
- Samstag, 18.10.25, 9.30-15.30 Uhr • 80,- EUR zzgl. ca. 25,- EUR Materialkosten (Diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet) • Anmeldung bis 13. Oktober

Goldschmieden: Vom Wachmodell zum Silberring

Der Edelmetallguss eröffnet bei der Gestaltung neue Möglichkeiten. Beim Wachgussverfahren sind der Fantasie nahezu keine Grenzen gesetzt. Es gibt kaum eine Form, die nicht in Wachs modelliert werden könnte. Am ersten Kurstag wird ein Wachmodell angefertigt, das im Anschluss professionell gegossen wird. Am zweiten Kurstag erfolgt das Versäubern des gegossenen Rings sowie die Bearbeitung der Oberfläche. Es besteht die Möglichkeit, den Ring zu polieren, zu strukturieren oder zu mattieren, ganz nach den individuellen Wünschen.

Alte Schmuckstücke, die nicht mehr getragen werden, können ebenfalls beim Gießen verwendet werden. Die angegebenen Guss- und Materialkosten sind ohne Berücksichtigung von eigenem Material angegeben und verringern sich gegebenenfalls entsprechend.

20872

Meike Schwarz, Goldschmiedin

- 2 - 3 Teilnehmer:innen • Brühl, Atelier für Schmuckgestaltung
- 2 x samstags, 10.01. und 31.01.2026, 10.00-13.00 Uhr
- 80,- EUR zzgl. ca. 80,- EUR Materialkosten (Diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet) • Anmeldung bis 07. Januar

VHS-Sprachenschule

Informationen zum **Gebührensysteem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 72

Englisch – Let's talk: Refresher

Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
Dieser Kurs ist für alle, die besonders ihre Sprechfähigkeit verbessern wollen. Alltagstaugliches Englisch steht im Mittelpunkt. Wir diskutieren gerne und beziehen gelegentlich Grammatikkapitel ein, wenn sie sich als nötig erweisen.

Freies Unterrichtsmaterial

40661

Annette Kurz



- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule
- 12 x dienstags, ab 30.09.25, 18.00-19.30 Uhr • 105,- EUR

Englisch – For Advanced Learners

Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer:innen mit soliden 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 22.09.25, 10.00-11.30 Uhr • 107,- EUR incl. Kopien

Spanisch – De cara a España

Mittelstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen
Nuestra meta es practicar el habla hispana. Practicar para no olvidar. Conversación e intercambio de opiniones. Trabajamos los ejercicios de gramática e introducimos temas de actualidad que nos interesen. ¡Bienvenidos!

Lehrbücher: Con gusto nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, ab L 2 (Klett Verlag) und Sonrisa con prisa, Ana López Toribio (Lehmanns Verlag)

42267

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule
- 12 x dienstags, ab 23.09.25, 18.30-20.00 Uhr • 105,- EUR

Theaterbus des Theaters- und Orchesters Heidelberg

Weitere Infos finden Sie auf Seite 28

Aktive Senior:innen Brühl/Rohrhof

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

Alt werden und jung bleiben

neu

Vortrag

10670

Angela Stotz

Dienstag, 14.10.25,
14.30-15.30 Uhr

Die acht Frauen des Großvaters

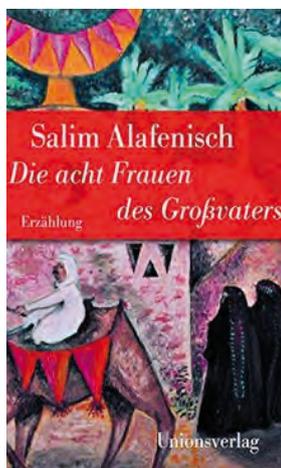
neu

Erzählung und Gespräch

20170

Salim Alafenisch

Dienstag, 18.11.25,
14.30-15.30 Uhr



Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park

Veranstaltungsort: Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park,
Mannheimer Landstr. 23
7,- EUR Tageskasse, ohne Voranmeldung

Digital-Stammtisch September

Künstliche Intelligenz im Smartphone

Künstliche Intelligenz, Augmented Reality und KI- Anwendungen auf dem Smartphone – was steckt eigentlich hinter diesen Begriffen? Beim Digital-Stammtisch nehmen wir uns gemeinsam Zeit, diese Themen verständlich und alltagsnah zu entdecken.

Ohne Vorkenntnisse, ohne Stress.

Bitte Android-Smartphone, iPhone oder iPad mitbringen, da an den eigenen Geräten geübt wird.

50070

Verena Müller

Mittwoch, 03.09.25, 15.00-16.30 Uhr • 7,- EUR nur Tageskasse

Digital-Stammtisch Oktober

Einführung Smartphone Apple

Bitte Apple-iPhone oder Apple-iPad mitbringen, da an den eigenen Geräten geübt wird.

50072

Wolfgang Möhl

2 x mittwochs, ab 15.10.25, 15.00-16.30 Uhr • 14,- EUR nur Tageskasse

Digital-Stammtisch November

Videotelefonie leicht gemacht: mit den Liebsten immer live in Kontakt

Bitte Endgerät(e) Ihrer Wahl (Android-Smartphone, Tablet, Laptop, iPhone, iPad oder MacBook) mitbringen, an dem Sie per Video telefonieren möchten, da an den eigenen Geräten geübt wird.

50073

Tim Weiler

Mittwoch, 05.11.25, 15.00-16.30 Uhr • 7,- EUR nur Tageskasse

Digital-Stammtisch Dezember

Online-Shopping

Bitte Laptop, Android-Smartphone oder Tablet, iPhone oder iPad mitbringen, da an den eigenen Geräten geübt wird.

50074

Dr. Martin Wilmes

Mittwoch, 03.12.25, 15.00-16.30 Uhr • 7,- EUR nur Tageskasse

Gemeindebücherei Brühl

**Gemeinschaftsveranstaltung mit der Gemeindebücherei
Brühl, Ormessonstr. 1 (am Hallenbad)
Telefon 06202 702983**

Sicherer Umgang mit Rollstühlen im Alltag Praktische Übungen für Angehörige und Pflegende

neu

Wenn Menschen ihre Angehörigen oder zu Betreuenden im Rollstuhl begleiten, ohne über ausreichende Kenntnisse über den sicheren Umgang zu verfügen, kann dies in manchen Situationen nicht nur unangenehm, sondern sogar gefährlich werden – sowohl für die Person im Rollstuhl als auch für die Begleitung. Der Kurs soll eine Mischung aus theoretischen Inhalten und praktischen Übungen bieten, die im Alltag den sicheren und effizienten Umgang mit Rollstühlen erleichtern. Schwerpunkte sind: Sichere und ergonomische Schiebe-Techniken, Umgang mit Hindernissen wie Bordsteinen, Rampen oder Treppen, sicheres Ein- und Aussteigen aus dem Rollstuhl, Kommunikation und Kooperation zwischen der Person im Rollstuhl und der Begleitung sowie Notfallmaßnahmen bei unerwarteten Situationen. Rollstühle stehen zu Übungszwecken zur Verfügung.

10069

Rudolf Bamberger, Behindertenbeauftragter der Gemeinde
Brühl

6 - 15 Teilnehmer:innen • Brühl, Gemeindebücherei

• Donnerstag, 23.10.25, 15.00-18.00 Uhr • 12,- EUR

• Anmeldung bis 16. Oktober

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. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

Unterrichtsstätten

- Alte Schule, Schulstr. 8
- Central Kino, Enderlestr. 24 a
- Ferdinand-Schmid-Haus, Goethestr. 22
- Neurothalle, Eingang Mannheimer Straße

Junge VHS

Wintersportkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf dem Feldberg, siehe Seite 18

Kindergeburtstag

Feiern Sie den nächsten Kindergeburtstag als unvergessliches Gruppen-Event mit einem Kurs bei der VHS voller Spaß und Kreativität.

Buchen Sie jetzt und machen Sie den Geburtstag Ihres Kindes zu einem besonderen Erlebnis.

Ab 6 Jahren für 5-10 Kinder

Meerjungfrauen oder Einhörner gestalten, Seife, Badeschaum und Badekugeln herstellen, Schmuck selber machen u.v.m.

Ab 7 Jahren für 7-10 Kinder

Kinder an die Kochlöffel: Koch- oder Backkurse nach Absprache (z.B. Geburtstagskuchen, Muffins als Give-Away, Pizza, Buchstaben aus Hefeteig)

Ab 8 Jahren für 5-8 Kinder

Designerhüte, Masken basteln, Seifen schnitzen, Lederanhänger, Riesentortenstück als Kunstobjekt u.v.m.

Girls only ... von 11-14 Jahren für 5-10 Mädchen

Trendy Nailstyling, Kosmetik selbst herstellen, Seifen herstellen, Wohlfühltag für Mädchen, Deko-Bastel-Workshops

Weitere Infos siehe Seite 102



Quelle: Freepik

Gesundheit

Entspannung mit Beckenbodenyoga

Ein starker und flexibler Beckenboden unterstützt die Gesundheit der Becken- und Bauchorgane. Das Training der Beckenbodenmuskulatur umfasst das Identifizieren der richtigen Muskeln

und das Durchführen von Übungen zur Stärkung und Kontrolle. In diesem Kurs erfahren die Teilnehmer:innen, wie Beckenbodenübungen, Atemübungen und verschiedene Meditationstechniken sich miteinander vereinen lassen und sie dadurch bei sich ankommen und tiefe Entspannung erfahren können. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

30180

Nina Wellhausen

6 - 10 Teilnehmer:innen • Ketsch, Neurothalle, Großer Gymnastikraum, UG • 10 x montags, ab 22.09.25, 10.00-11.00 Uhr • 67,- EUR • Anmeldung bis 16. September

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 - 17 Teilnehmer:innen • Ketsch, Neurothalle, Großer Gymnastikraum, UG • 12 x mittwochs, ab 24.09.25, 18.45-19.45 Uhr • 55,- EUR • Anmeldung bis 18. September

Rückenfit

Gezielte Übungen zur Kräftigung und 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.

30272

Marta Zofia Kadzielawa

8 - 17 Teilnehmer:innen • Ketsch, Neurothalle, Großer Gymnastikraum, UG • 17 x mittwochs, ab 17.09.25, 17.30-18.30 Uhr • 82,- EUR • Anmeldung bis 12. September

Osteoporose

Vorbeugung und Therapie



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

Mehr als 8 Millionen Deutsche leiden an Osteoporose. Viele wissen nicht um ihr persönliches Risiko. Durch richtige Bewegung und Ernährung kann man viel zur eigenen Knochengesundheit beitragen. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmer:innen, wie Osteoporose entsteht und was sie selbst tun können, um der Erkrankung vorzubeugen bzw. einer bereits bestehenden Osteoporose entgegenzuwirken. Zudem erhalten sie Informationen über die neuesten Erkenntnisse zu Diagnostik und Therapie. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen an den Referenten zu stellen.

30370

Dr. med. Berthold Fohr, Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie, Mannheim

10 - 40 Teilnehmer:innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus

• Mittwoch, 08.10.25, 18.00-19.30 Uhr • 4,- EUR Abendkasse

VHS-Sprachschule

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 72

Spanisch

Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Para todos los amantes de la lengua hispana. Charlamos de temas de interés regional e internacional. Hablar es nuestra meta, a por ella. ¡Bienvenidos!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, ab L 7 (Klett Verlag)

42274

Cecilia Spannaus

6 - 9 Teilnehmer:innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus

• 12 x montags, ab 15.09.25, 17.00-18.30 Uhr • 105,- EUR

Spanisch – Aprendiendo

Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer:innen mit soliden 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 B2, Kurs- und Übungsbuch, ab L 4 (Klett Verlag)

42276

Cecilia Spannaus

6 - 9 Teilnehmer:innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus

• 12 x montags, ab 15.09.25, 18.30-20.00 Uhr • 105,- EUR

Central Kino Ketsch



Cinema polyglott – Kino international

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



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

Weitere Informationen und Online-Kartenreservierung unter www.kino-ketsch.de Central Kino Ketsch e.V., Enderlestr. 24a, 68775 Ketsch, Telefon und Programm-ansage: 06202 9296757.

Blauer Himmel, weiße Wolken

Zum Weltalzheimerstag 2025



Filmvorführung in Kooperation mit dem Central Kino Ketsch, den Seniorenbüros der Gemeinden Ketsch und Oftersheim und dem Generationenbüro der Stadt Schwetzingen Deutschland 2022, Regie & Kamera: Astrid Menzel, Altersempfehlung: 6 Jahre, 91 Min.

Etwas tüdelig ist Oma geworden. Und seit dem Tod ihres Mannes tun sich immer größere Gedächtnislücken auf, nimmt die Orientierungslosigkeit zu.

Regisseurin Astrid Menzel fasst einen Entschluss. Gemeinsam mit ihrem Bruder und der 86-jährigen Dame soll es auf eine zehntägige Kanufahrt über norddeutsche Gewässer gehen.

Ein Abenteuer mit ungewissem Ausgang, dem sich die drei Reisenden von Etappe zu Etappe neu stellen müssen. In den Himmel schauen, den sich verändernden Wolkenformationen zusehen, ganz gegenwärtig sein. Dinge, die Astrid Menzels Großmutter mit fortschreitender Demenz leichter fallen. Pferde und Betten sind dort oben erkennbar, und manchmal gibt es auch Gedanken an den verstorbenen Mann. Behutsam und mit unermüdlicher Geduld involviert sie die Seniorin in die Vorbereitung und Durchführung der Kanutour, die alle vor Herausforderungen stellt. Alt und Jung suchen nach Strategien, miteinander umzugehen.

Anschließend wird eine Diskussionsrunde mit Experten zum Thema Demenz angeboten.

20063

Ketsch, Central Kino • Donnerstag, 25.09.25, 19.00 Uhr

• 6,50 EUR Karten an der Kinokasse oder unter www.central-ketsch.de

Folgende Veranstaltungen finden im Rahmen des **16. Europäischen Filmfestivals der Generationen** in Kooperation mit dem Central Kino Ketsch, den Seniorenbüros der Gemeinden Ketsch und Oftersheim, dem Generationenbüro der Stadt Schwetzingen und der Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e.V. statt.

Supernova

Filmvorführung

neu

Großbritannien 2020, 94 Min., Regie: Harry Macqueen
Mit Colin Firth, Stanley Tucci u.a.; Altersempfehlung: ab 14 Jahren

Sam und Tusker, beide um die 60 Jahre alt, sind seit fast 20 Jahren ein glückliches Paar und als Schriftsteller und Konzertpianist beide erfolgreiche Kulturschaffende. Doch seit bei Tusker vor zwei Jahren eine frühe Form von Demenz diagnostiziert wurde, ist alles anders. Die Krankheit schreitet rapide voran und es häufen sich die Momente, wo Tusker seinen geliebten Lebensgefährten nicht mehr erkennt. Sie beschließen, gemeinsam in ihrem alten Wohnmobil nochmals in den Norden Englands zu reisen, wo sich die beiden einst kennenlernten.

Allerdings geht es Tusker nicht nur darum, eine gute Zeit mit seinem Partner zu verbringen und schöne alte Erinnerungen aufleben zu lassen. Er hat auch den Wunsch nach Selbstbestimmung, doch die steht in Konflikt zur liebevollen Fürsorge von Sam.

Anschließende Diskussion mit Michaela Issler-Kremer, Seniorenbüro Ketsch, Doris Steinbeisser, Central Kino und Hermann Ungerer Henríquez, VHS

20065

Ketsch, Central Kino • Mittwoch, 19.11.25, 19.30 Uhr
• 6,50 EUR Karten an der Kinokasse oder unter
www.central-ketsch.de

Riefenstahl

Filmvorführung

neu

Doku, Deutschland 2024, 115 Min., Regie: Andres Veiel
Mit Leni Riefenstahl

Altersempfehlung: ab 16 Jahren

Hitler und Göbbels schätzten und protegierten sie als wertvolle Gehilfin für ihre Nazi-Ideologie. Mit den Dokumentarfilmen „Triumph des Willens“ (1934) über den 6. Reichsparteitag der NSDAP und „Olympia“ (1938) prägte Leni Riefenstahl die Selbstinszenierung des nationalsozialistischen Regimes.

Sie wurde zur bedeutendsten Regisseurin im Dritten Reich. Ihre ideologische Nähe zum NS-Regime hat sie jedoch stets zu leugnen versucht. Sie selbst sah sich als unpolitische Künstlerin und ihre Filme als bloßen Ausdruck einer totalitären Ästhetik des Schönen und Starken. Doch nach ihrem Tod 2003, mit 101 Jahren, offenbart ihr Nachlass ein differenzierteres Bild. Private Filme, Fotos, Telefonate und Interviews verdeutlichen, dass sie nicht nur eine überzeugte Nationalsozialistin, sondern auch nach dem Krieg eine Identifikationsfigur deutscher Verdrängung und Schuldabweisung war.

Moderation und anschließende Diskussion mit Michaela Issler-Kremer, Seniorenbüro Ketsch, Doris Steinbeisser, Central Kino und Hermann Ungerer Henríquez, VHS

20066

Ketsch, Central Kino • Mittwoch, 26.11.25, 19.30 Uhr
• 6,50 EUR Karten an der Kinokasse oder unter
www.central-ketsch.de

Auf Augenhöhe

neu

Filmvorführung

Kinderfilm, Deutschland 2016, 98 Min.,
Regie: Evi Goldbrunner & Joachim Dollhopf
Mit Luis Vorbach, Jordan Prentice u.a.

Altersempfehlung: 8-12 Jahren

Der zehnjährige Michi lebt in einem Kinderheim. Eines Tages entdeckt er zufällig einen Brief seiner verstorbenen Mutter an einen gewissen Tom. Michi ist sich sicher: Dieser Unbekannte muss sein Vater sein! Eigentlich ein Grund zur Freude. Doch die Enttäuschung ist groß, als er erkennen muss, dass sein Vater Tom kleinwüchsig ist und so reagiert er auf Tom schroff und ablehnend. Da es für ihn aber kein Zurück ins Heim mehr gibt, müssen sich die beiden zusammenraufen. Nach und nach kommen sie sich näher und begegnen sich zunehmend „auf Augenhöhe“, bis eine überraschende Nachricht die Beziehung auf eine weitere Probe stellt...

Der Film gewann er 2017 den Deutschen Filmpreis als „Bester Kinderfilm“.

Anschließende Diskussion mit Michaela Issler-Kremer, Seniorenbüro Ketsch, Doris Steinbeisser, Central Kino und Hermann Ungerer Henríquez, VHS

20067

Ketsch, Central Kino • Samstag, 29.11.25, 16.45 Uhr
• 5,- EUR Karten an der Kinokasse oder unter
www.central-ketsch.de

Aktive Senior:innen Ketsch

Veranstaltungsort: Haus der Begegnung, Kolpingstr. 8
Eintritt frei

Astrid Lindgren

Hommage an eine der bekanntesten Kinderbuchautorinnen der Welt

Vortrag

20174

Sieglinde Rieder

Mittwoch, 10.09.25, 14.30 Uhr

Theaterbus des Theaters- und Orchesters Heidelberg

Weitere Infos finden Sie auf Seite 28

Gemeindebücherei Ketsch

Gemeinschaftsveranstaltungen mit der
Gemeindebücherei Ketsch, Goethestr. 22
Telefon 06202 606776

Künstlerisches und freies Gestalten

Für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

20070

Jennifer Bayer

5 - 12 Teilnehmer:innen • Ketsch, Gemeindebücherei • jeweils dienstags, 30.09., 21.10., 18.11., 16.12.25 und 20.01.26, jeweils 14.30-15.15 Uhr • 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, 30.09., 21.10., 18.11., 16.12.25 und 20.01.26, 15.30-17.00 Uhr • 3,50 EUR incl. Materialkosten pro Basteltermin • Anmeldung jeweils ab montags in der Woche vor dem entsprechenden Termin in der Gemeindebücherei

Der kleine Eisbär

Theater für Kinder ab 3 Jahren

Auf seinen Streifzügen findet Lars den kleinen Schlittenhund Nanuk in einer Eisspalte. Es gelingt ihm, den kleinen Hund zu befreien. Nun machen sich beide auf den Weg, Nanuks Mutter zu suchen. Immer wieder geraten die beiden auf ihrem Irrweg durch das Eis in Gefahr. Aber schließlich finden sie Mama Schlittenhund in der großen Stadt am Meer. Auf der Reise sind Lars und Nanuk dicke Freunde geworden, aber nun heißt es für Lars Abschied nehmen.

Nach dem Bilderbuch von Hans de Beer.

20175

Marotte Figurentheater

Ketsch, Gemeindebücherei • Dienstag, 09.12.25, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR • Vorverkaufsstart 01.09.25 • Eintrittskarten gibt es in der Gemeindebücherei Ketsch, Reservierungen unter 06202 606776, gemeindebuecherei@ketsch.de oder www.ketsch.de. Reservierte Karten müssen bis 05.12.25 abgeholt werden.



»» SWR1

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de

Oftersheim



Quelle: Gemeinde Oftersheim

Every great story seems to begin with a snake.

Nicolas Cage



OFTERSHEIM

Gebühreuzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug von Ihrem Girokonto abzubuchen. Sie ersparen sich damit den Weg zur Bank. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

Unterrichtsstätten

- Bürgersaal, Eichendorffstr. 2
- Gemeindebücherei Oftersheim, Mannheimer Str. 67
- Kurpfalzhalle, Freiherr-vom-Stein-Str. 16
- Rettungszentrum, Eichendorffstr. 34
- Siegwald-Kehder-Haus, Mannheimer Str. 19-29

Anmeldemöglichkeiten, siehe Seite 1

Junge VHS

Qi-Gong mit dem kleinen Drachen

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

neu

Kinder lieben Geschichten und Bewegung – eine ideale Verbindung, um Kinder im Grundschulalter für Qi Gong zu begeistern. Die Übungsreihe „Teller Qi Gong“ bildet in diesem Kurs die Grundlage. Jede Übung aus dem Teller Qi Gong wird in einem Ausmalbuch mit einer Geschichte und einem Bild unterstützt. Das hilft den Kindern, sich an die Bewegungsabläufe zu erinnern, die durch einen kleinen Fingerdrachen sichtbar gemacht werden. So kann Ihr Kind in eine bewegte Drachengeschichte eintauchen und gleichzeitig spielerisch entspannen.

30279

Erika Seitz

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Kurpfalzhalle
- 6 x montags, ab 03.11.25, 15.00-16.00 Uhr • 48,- EUR inkl. Ausmalbuch • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 41,- EUR incl. Ausmalbuch • Anmeldung bis 30. Oktober

Wintersportkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf dem Feldberg, siehe Seite 18

Kindergeburtstag

Feiern Sie den nächsten Kindergeburtstag als unvergessliches Gruppen-Event mit einem Kurs bei der VHS voller Spaß und Kreativität.

Buchen Sie jetzt und machen Sie den Geburtstag Ihres Kindes zu einem besonderen Erlebnis.



Weitere Infos siehe Seite 102

Rat & Tat



Quelle: Pixabay

Wie funktioniert das mit dem (Ver-)Erben? Informationen rund um Testament & Co

neu

In Kooperation mit dem Seniorenbüro der Gemeinde Oftersheim Was genau kann man im eigenen Testament eigentlich alles bestimmen?

Im Vortrag wird erläutert, wenn kein Testament vorliegt. Außerdem beleuchtet der Referent die einzelnen Möglichkeiten der Testamentserrichtung unter Einbeziehung äußerlicher Einflussfaktoren wie Pflichtteil oder Schenkung- und Erbschaftsteuer. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

10380

Fabio Schmiedel

- 6 - 50 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Bürgersaal • Dienstag, 20.01.26, 18.30-20.00 Uhr • 11,- EUR • Anmeldung bis 16. Januar

Theaterbus des Theaters- und Orchesters Heidelberg

Weitere Infos finden Sie auf Seite 28

Filme im Rahmen des **16. Europäischen Filmfestivals der Generationen** in Kooperation mit dem Central Kino Ketsch, den Seniorenbüros der Gemeinden Ketsch und Oftersheim, dem Generationenbüro der Stadt Schwetzingen und der Volkshochschule finden Sie auch auf der Seite 109

Kultur – Gestalten

Tango-Workshop mit Victor Für Einsteiger:innen

neu

Seit über 20 Jahren widmet sich der Kursleiter dem argentinischen Tango. Seine Ausbildung zum Tangolehrer absolvierte er in Bremen. Sein Tanzstil ist geprägt von umfangreichen Kenntnissen im klassischen Tango sowie im Tango Nuevo, die er in nationalen und internationalen Workshops vertiefen konnte. Improvisation, Kreativität, Feingefühl und Leidenschaft sind die essenziellen Elemente eines authentischen Tangos. In angenehmer Atmosphäre werden die ersten Schritte und Figuren des Tangos vermittelt. Dabei steht die Freude am Tanzen stets im Mittelpunkt!

20524

Victor Vaclav Brozik

- 6 - 16 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Kurpfalzhalle
- 3 x freitags, ab 14.11.25, 17.30-19.00 Uhr • 60,- EUR
- Anmeldung bis 10. November



Quelle: Freepik

Gesundheit

Pilates-Workout am Abend Für Einsteiger:innen

neu

Hier werden klassische Pilates-Übungen mit individuellen Workouts angereichert, um die Teilnehmer:innen bei der gezielten Formung des eigenen Körpers zu unterstützen. Die Übungen verbessern die Elastizität der Muskeln sowie den Aufbau der Tiefenmuskulatur, um so die Gelenkigkeit und Kraft zu fördern.

30280

Ebru Yilmaz

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Kurpfalzhalle
- 8 x montags, ab 22.09.25, 17.10-18.10 Uhr • 53,- EUR
- Anmeldung bis 18. September

Schlaganfall

Wie kann ich mich schützen?

neu

Arzt-Patienten-Forum in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) Der Schlaganfall (Gehirnschlag) zählt zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland, ist die dritthäufigste Todesursache und eine der häufigsten Ursachen für eine bleibende Beeinträchtigung. Beim Schlaganfall handelt es sich um eine plötzliche Durchblutungsstörung des Gehirns, die zu einem kritischen Sauerstoffmangel der Gehirnzellen und dadurch oft zu einem Ausfall von Funktionen oder zum Absterben der Zellen führt.

Unbehandeltes Vorhofflimmern ist häufig eine Ursache für Blutgerinnsel, die aus dem Herzen kommen und zum Schlaganfall führen können. Bluthochdruck sowie auch ein schlecht eingestellter Blutzucker sind die wichtigsten Risikofaktoren.

Gerade deshalb ist es wichtig, sich frühzeitig darüber zu informieren, wie die Schlaganfallrisiken eingeschränkt und behandelt werden können und welche Vorboten auf einen Schlaganfall hinweisen.

Der Referent spricht über Risiken und Präventionsmöglichkeiten des Schlaganfalls, stellt die verschiedenen Formen vor, er-

läutert die Vorboten und legt Behandlungsmöglichkeiten in der Therapie dar.

Im Anschluss an den Vortrag können Fragen an den Referenten gestellt werden.

30371

Dr. med. Sascha Wohnsland, Facharzt für Innere Medizin,
Facharzt für Allgemeinmedizin, Oftersheim

- 10 - 40 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Bürgersaal
- Mittwoch, 22.10.25, 17.30-19.00 Uhr
- 4,- EUR Abendkasse

Aktive Senior:innen Oftersheim

Veranstaltungsort: Siegwald-Kehder-Haus, Seniorentreff,
Cafeteria, Mannheimer Str. 19-29
Eintritt frei

Kutteldaddeldu – heitere Gedichte

neu

Vortrag und Lesung

20180

Dorothee Oettli

Montag, 06.10.25, 15.30-16.15 Uhr

Alt werden und jung bleiben

neu

Vortrag

10680

Angela Stotz

Montag, 03.11.25, 15.30-16.15 Uhr

Gemeindebücherei Oftersheim

Gemeinschaftsveranstaltungen mit der Gemeindebücherei Oftersheim, Mannheimer Str. 67
Telefon 06202 597-155

Künstlerisches und kreatives Gestalten zur Weihnachtszeit

Kreativnachmittag
Für Kinder von 5 bis 7 Jahren

20080

Jennifer Bayer

Meike Bubenek

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Gemeindebücherei
- Mittwoch, 26.11.25, 15.30-16.30 Uhr • 3,50 EUR incl. Materialkosten • Anmeldung ab Montag, 17.11.25, 14.00 Uhr in der Gemeindebücherei

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

20081

Jennifer Bayer

Meike Bubenek

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Gemeindebücherei
- Mittwoch, 26.11.25, 16.45-17.45 Uhr • 3,50 EUR incl. Materialkosten • Anmeldung ab Montag, 17.11.25, 14.00 Uhr in der Gemeindebücherei



SPIEL, SPASS, SPORT, ENTSPANNUNG:

BADE- UND SAUNASPASS PUR!

Schneller zum Badespaß mit dem E-Ticket!

Scan me!



ODENWALDRING
TEL. 06202 978280

 **BESUCHEN SIE UNS AUF FACEBOOK!**



bellamar
SCHWETZINGEN · OFTERSHEIM



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. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

Unterrichtsstätten

- Friedrichschule, Friedrichstr. 2
- Humboldtschule, Antoniusweg 12
- Mehrzweckhalle, Jahnstr. 25
- Rathaus, Schwetzingen Str. 28

Anmeldemöglichkeiten, siehe Seite 1

Junge VHS

Wintersportkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf dem Feldberg, siehe Seite 18

Küchentreff für kleine Hobbyköche: Wir feiern ein Kartoffelfest

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren in den Herbstferien

Unter Anleitung der Kursleiterin entstehen Schritt für Schritt leckere herbstliche Kartoffelgerichte, die von den Kindern zu Hause leicht nachgekocht werden können, von herzhaften Aufläufen bis zum süßen Kuchen. Alle Rezepte werden ausgeteilt.

30570

Margit Schmidt

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Donnerstag, 30.10.25, 10.00-13.00 Uhr • 31,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 27. Oktober

neu



Kindergeburtstag

Feiern Sie den nächsten Kindergeburtstag als unvergessliches Gruppen-Event mit einem Kurs bei der VHS voller Spaß und Kreativität.

Buchen Sie jetzt und machen Sie den Geburtstag Ihres Kindes zu einem besonderen Erlebnis.

Ab 6 Jahren für 5-10 Kinder

Meerjungfrauen oder Einhörner gestalten, Seife, Badeschaum und Badekugeln herstellen, Schmuck selber machen u.v.m.

Ab 7 Jahren für 7-10 Kinder

Kinder an die Kochlöffel: Koch- oder Backkurse nach Absprache (z.B. Geburtstagskuchen, Muffins als Give-Away, Pizza, Buchstaben aus Hefeteig)

Ab 8 Jahren für 5-8 Kinder

Designerhüte, Masken basteln, Seifen schnitzen, Lederanhänger, Riesentortenstück als Kunstobjekt u.v.m.

Girls only ... von 11-14 Jahren für 5-10 Mädchen

Trendy Nailstyling, Kosmetik selbst herstellen, Seifen herstellen, Wohlfühltag für Mädchen, Deko-Bastel-Workshops

Weitere Infos siehe Seite 102



Eine Tüte voller Plätzchen

Weihnachtsbackstube für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Die Kinder backen unter Anleitung der Kursleiterin viele verschiedene Sorten, die sie später entweder selbst naschen oder verschenken können.

30571

Margit Schmidt

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Samstag, 22. 11.25, 13.00-16.00 Uhr • 31,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis ≠19. November

neu

Gesundheit

Wirbelsäulengymnastik und Gesundheitssport für Frauen am Vormittag

Dieser Aufbaukurs 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
- 12 x mittwochs, ab 24.09.25, 9.15-10.15 Uhr • 55,- EUR
- Anmeldung bis 18. September

Bewegungstraining intensiv

Am Vormittag

Gezielte präventive Gymnastik zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur einschließlich Herz-Kreislauftraining sind Schwerpunkte dieses Kurses. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

30291

Roghieh Schwach

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 12 x mittwochs, ab 24.09.25, 10.30-11.30 Uhr • 55,- EUR
- Anmeldung bis 18. September

Faszientraining

Am Vormittag

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 22.09.25, 9.00-10.00 Uhr
- 87,- EUR • Anmeldung bis 17. September

Ganzheitliches Rückentraining

Am Vormittag

Dieses ganzheitliche Rückentraining basiert auf der Wirbelsäulengymnastik. Es werden darüber hinaus ebenso die Faszien trainiert und diverse Entspannungstechniken eingesetzt, um ein ganzheitliches Wohlbefinden herbeizuführen sowie den Rücken und Bewegungsapparat zu stärken.

30293

Sandra Hartmann

- 8 - 11 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x donnerstags, ab 25.09.25, 9.00-10.00 Uhr
- 68,- EUR
- Anmeldung bis 22. September

30294

Sandra Hartmann

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x donnerstags, ab 25.09.25, 10.15-11.15 Uhr
- 68,- EUR • Anmeldung bis 22. September



Quelle: Freepik

Brustgesundheit und Brustkrebs

Früherkennung – Therapie – Impulse

neu

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

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Deutschland. Entsprechend standardisiert erfolgen Früherkennung und Therapiemaßnahmen in spezialisierten Mammographiescreening-Einheiten und Brustzentren. Doch was bedeutet diese Diagnose für die einzelne Frau? Welche Unterstützung gibt es für eine seelische Bewältigung? Können Lebensstil und soziale Faktoren einen Einfluss auf den Heilungsprozess haben?

Die Referentin gibt einen umfassenden Überblick über die wesentlichen Früherkennungsmethoden, Behandlungsansätze und Möglichkeiten der psychosozialen Unterstützung. Dabei liegt der Schwerpunkt auf einer patientenzentrierten Medizin, bei der biologische, psychische und soziale Faktoren gemeinsam betrachtet werden. Zudem wird auf Chancen eingegangen, wie jede Frau ihre Brustgesundheit aktiv mitgestalten und über eine Therapiegruppe zu mehr persönlicher Stärke finden kann.

Im Anschluss an den Vortrag können Fragen an die Referentin gestellt werden.

30380

Dr. Annette Simsch, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Naturheilverfahren und Psychotherapie (fachgebunden), Schwetzingen

- 5 - 40 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Rathaus, Trausaal • Dienstag, 27.01.26, 19.00-20.30 Uhr • 4,- EUR Abendkasse

Medikationsmanagement

Arzneimittel richtig anwenden

neu

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro Plankstadt

Die richtige Einnahme von Arzneimitteln erscheint einfach.

Dennoch gibt es, je nach Wirkstoff, verschiedene Faktoren zu beachten: der Einnahmezeitpunkt rund um Mahlzeiten, die Tageszeit oder auch die gleichzeitige Anwendung verschiedener Arzneimittel, die eine nicht unerhebliche Rolle spielen können. Der Referent zeigt an Beispielen auf, was es zu verstehen und beachten gilt und beantwortet auch konkrete Fragen.

Im Anschluss an den Vortrag können Fragen an den Referenten gestellt werden.

30381

- Dr. Jürgen Sommer, Apotheker Plankstadt, Rathaus, Trausaal
- Dienstag, 30.09.25, 18.30-20.00 Uhr • Eintritt frei

Kakao Zeremonie für Genießer:innen



Zeremonie-Kakao hat neben all den gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen auch eine herzöffnende Wirkung. Diese Medizin der Mayas aus dem Amazonas wird kombiniert mit gemeinsamem Singen, Tanzen und ausgewählten Achtsamkeitsübungen in einem geschützten und bewertungsfreien Raum. In diesem geführten Ritual geht es um die Verbindung zu sich selbst und anderen. Es ist sinnvoll, eine Intention mitzubringen. Was soll losgelassen, transformiert, was empfangen und eingeladen werden? Gemeinsam entdecken die Teilnehmer:innen die heilende Kraft des Kakaos und stärken ihr inneres Wohlbefinden.

30522

Nina Wellhausen

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Samstag, 11.10.25, 14.00-17.30 Uhr • 42,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 08. Oktober

Weitere **Kakao-Zeremonien** finden Sie auf Seite 60

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen folgendes mit: Geschirrhändtücher, Schürze, kleine Schüsseln für die Reste, sowie bei Bedarf eigenes scharfes Messer und Getränke für den Eigenverbrauch.

Die Volkshochschule ist zu Gast in der Küche der Humboldtschule Plankstadt. Deshalb bitten wir Sie, sich aktiv am Spülen des Geschirrs und der Gerätschaften, dem Reinigen der Küche sowie dem Einräumen der verwendeten Küchenutensilien zu beteiligen. Dabei ist besonders die bestehende Grundordnung in den Schränken zu beachten. Wir danken für Ihre Mithilfe.

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.

30573

Sebastian Joosten

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 10.10.25, 18.00-21.30 Uhr • 40,- EUR incl. Lebensmittel- und Kopierkosten • Anmeldung bis 07. Oktober

Spanische Tapas 2 Lustvolle Qual der Wahl

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.

30574

Sebastian Joosten

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule

- Freitag, 07.11.25, 18.00-21.30 Uhr • 40,- EUR incl. Lebensmittel- und Kopierkosten
- Anmeldung bis 04. November

Spanische Tapas 3 Lustvolle Qual der Wahl

Tapas 3 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 von Tapas 1 und 2 ist nicht verpflichtend, da hier andere Gerichte zubereitet werden.

30575

Sebastian Joosten

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 21.11.25, 18.00-21.30 Uhr • 40,- EUR incl. Lebensmittel- und Kopierkosten • Anmeldung bis 18. November

Herbstliche vegetarische 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 Sellerieeintopf mit Orangensaft, Börek mit Lauch, Frikadellen aus roten Linsen, Zucchini-Joghurt-Tarator, Qitten-Dessert.

30576

Sevil Becker

- 7 - 8 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 17.10.25, 18.00-21.30 Uhr • 36,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 14. Oktober

Herbstliche türkische Küche

Freuen Sie sich auf Rezepte wie Frikadellen mit Kartoffeln, Bulgur Pilaw mit Gemüse, Haydari, Jäger Börek (Füllung mit Hackfleisch), Grießsüßspeise.

30577

Sevil Becker

- 7 - 8 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 14.11.25, 18.00-21.30 Uhr • 36,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 11. November

Vorspeisen „Meze“ in der türkischen Küche

Freuen Sie sich auf Rezepte wie karamalisierte Zwiebeln mit Granatapfelsirup, Bulgur-Salat, Saksuka, gegrillte rote Spitzpaprika mit Knoblauchjoghurt, Olivensalat mit Granatapfel, Frikadellen aus roten Linsen.

30578

Sevil Becker

- 7 - 8 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 23.01.26, 18.00-21.30 Uhr • 36,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 20. Januar

Winterliche türkische Küche

Freuen Sie sich auf Rezepte wie Bulgur-Zucchini-Salat mit Joghurt, Kebap in Backpapier, Türkischer Reis mit Suppenudeln, Zigarren-Börek mit Hackfleisch, Türkischer Grießkuchen.

30579

Sevil Becker

- 7 - 8 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 30.01.26, 18.00-21.30 Uhr • 36,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 27. Januar

Indisches Kocherlebnis

Entdecken Sie die vielfältigen Aromen Indiens und die erstaunliche Welt der großartigen Rezepte und Kocherlebnisse. Bereichern Sie Ihre indischen Kochkünste mit leckeren Rezepten wie Zitronenreis, Hähnchen Vindaloo, Alu Matar ki Sabzi (Kartoffeln mit Erbsen), Hähnchen Tandoori, Rosen Lassi, Gewürz-Tee.

30582

Sayani Roy Saha

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 28.11.25, 18.00-21.30 Uhr • 41,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 25. November

Indisches Geschmackserlebnis

Indische Rezepte haben den Ruf, kompliziert und schwierig zu sein, aber wenn man erst einmal ein paar Grundlagen verstanden hat, ist es eigentlich ziemlich einfach. Deshalb werden hier die leckersten Gerichte zubereitet wie Eier-Curry, Dal Makhani (Linsen in cremiger Soße), Paneer Tikka Kebab, Chutney, Papadam, Raita, Kreuzkümmelreis und Mango-Lassi.

30583

Sayani Roy Saha

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 19.12.25, 18.00-21.30 Uhr • 36,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 16. Dezember

Theaterbus des Theaters- und Orchesters Heidelberg

Weitere Infos finden Sie auf Seite 28



Quelle: Pixabay

VHS-Sprachschule

Informationen zum Gebührensystem in der Sprachschule finden Sie auf Seite 72

Italienisch für die Städtepartnerschaft Grundstufe B1.1

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

Dieser Kurs zielt darauf ab, die Kommunikations- und Ausdrucksfähigkeit zu verbessern, um gute Gespräche mit unseren italienischen Freund:innen zu gewährleisten.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 1 (Hueber Verlag)

40991

Valeria Monachesi-Meenenga

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Friedrichschule
- 12 x mittwochs, ab 08.10.25, 18.30-20.00 Uhr • 105,- EUR

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.

20691

- Plankstadt, Rathaus, Trausaal • jeweils mittwochs, 10.09., 08.10., 12.11., 10.12.25, 15.00-16.30 Uhr, Einlass ab 14.30 Uhr
- Eintritt frei • ohne Voranmeldung

Städte in der Lombardei



Vortrag in Kooperation mit dem Partnerschaftsverein Plankstadt Die Region Lombardei verdankt ihren Namen dem Volk der Langobarden. Diese wanderten im frühen Mittelalter, in der Zeit der Völkerwanderung, aus der Gegend der Unterelbe, immer weiter nach Süden, bis sie schließlich durch die Ostalpen nach Italien kamen und blieben. Im Gegensatz zu vielen anderen „Barbaren“ zerstörten die Langobarden die vorgefundene römische und byzantinische Kultur nicht, sondern integrierten sie in die eigene. In diesem Vortrag werden die Städte Monza, Pavia und Brescia als Etappen der langobardischen Geschichte näher betrachtet. Es erwartet Sie eine faszinierende Reise in eine wenig bekannte Zeit und durch wunderschöne und interessante Städte der Region.

10991

Ivana Nolli-Meyer

- 10 - 50 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Rathaus, Trausaal
- Donnerstag, 06.11.25, 19.00-20.30 Uhr • Eintritt frei

A

Achtsamkeit 44, 45, 60, 63, 66, 118
 Adobe Lightroom 100
 Advent 24
 Ägypten 13
 Aktien 34
 Altern 103, 105, 113
 Amalie 47
 Ambulante Herzgruppe 67
 Android-Betriebssystem 87, 90
 Angebote für Eltern 91
 Antisemitismus 39, 47
 Apps 87, 90, 91, 99
 Aquarell 53
 Aquin, Thomas von 45
 Architektur des 20. Jh. 103
 ARD-Archiv 88
 Arzt-Patienten-Forum 67, 108, 113, 117
 Asylrecht 34
 Aussprache, gute 91
 Ausstellungen 47
 Autogenes Training 64
 Autorenlesung 48
 Ayurveda 59

B

Baby 41, 42, 58, 59
 Badische Heimat 11
 Bali 21
 Barockoper 28
 Basteln 51
 Beckenboden 107
 Beikost 58
 Berufsrückkehrerinnen 22
 Beruf, Wiedereinstieg 22, 97
 Betreuung 69
 Bewegung 18, 22, 65 ff, 113, 117
 Bildbearbeitung 52, 99, 100
 Bildungsurlaub 44, 97
 Bildungszeit 44, 97
 Bitcoins 34
 Blauer Reiter 23
 Blaue Stunde 55
 Bloggen 98
 Bodyworkout 22
 Bonaventura 45
 Brustgesundheit 117
 Buchbinden 51
 Buchpräsentation 37
 Bürgerliches Engagement 38
 Business-English 77

C

Canva 99
 Carl-Theodor-Zeit 11
 Central Kino Ketsch 108, 109
 Cewe Fotowelt 99
 Chat GPT 94
 China 37
 Chinesisch 72, 73
 Clownsworkshop 49

Comics 14, 49
 Computerschreiben für Schüler:innen 17, 19
 Cyber-Crime 23

D

Datenschutz 32, 95
 Deledden, Grazia 21
 Delp, Alfred 24
 Demenz 67, 108, 109
 Demokratiebildung 88, 89
 Der kleine Prinz 103
 Design 99
 Digitale Welt 105
 Digitalfotografie 55, 56
 Digitalisierung 23
 Digitalkompetenz 33, 96
 Digitalsprechstunde 95, 96
 Drama, lyrisches 28
 Drucken 52

E

E-Bike für Senior:innen 24
 EDV-Basiswissen 96
 EDV für Frauen 22
 EDV für Senior:innen 30, 95
 Ehrenamt 32, 95
 Einsamkeit 103
 Einstufungstest Englisch 75
 Einstufungstest Französisch 78
 Einstufungstest Italienisch 79
 Einstufungstest Spanisch 83
 Elsass 47, 48
 Eltern 42
 Eltern-Kind-Kurse 12, 13, 41, 42, 43
 Emotional Freedom Technique 66
 Engagement 32
 Englisch 75, 76, 77, 104
 Englisch für den Beruf 77
 Englisch für Kinder 17
 Englisch für Senior:innen 26, 27
 Englisch Konversation 75, 76, 77
 Englisch Konversation für Senior:innen 27
 Entspannung 54, 60 ff
 Entspannung für Kinder 16, 112
 Entwicklungsbegleitung 41, 42
 Ernährung 58, 59, 118, 119
 Erste Hilfe 16, 20, 42
 Erzählungen 105
 Esskultur 58
 Europäisches Filmfestival 109
 Excel 96, 97
 Exkursionen 47, 48, 103
 Expressionismus 20

F

Fakenews 88, 89
 Familienkurse 42
 Farbe Blau 21
 Farb- und Stilberatung 21
 Fassadenbegrünung 41
 Fasten 68

Faszientraining 65, 117
 Feininger, Lyonel 24
 Ferienkurse 13, 14, 16, 17, 19, 20
 Feuerwehr 32
 Filmveranstaltungen 37, 39, 108, 109, 119
 Finanzbuchführung 100
 Fitnessgymnastik 64 ff, 107
 Forum pflegende Angehörige 68
 Fotobuch 99
 Fotografie 55, 56
 Fotospaziergang 55
 Französisch 78, 79
 Französisch für die Reise 78
 Französisch für Senior:innen 28, 29
 Frauenforum 20, 21, 103
 Frauenkurse 22 f
 Frauenrechte 21
 Frieden 24
 Friedensethik 46
 Fünf Tiere 64

G

Ganzkörperkräftigung 66, 113
 Gartenreisen 47, 48
 Gedächtnistraining 15, 24, 92
 Gedichte malen 52
 Gedichte, heitere 113
 Geschenke 51
 Geschichte 11, 89, 109
 Gesprächskreis Pflegende Angehörige 68
 Gesprächskreis Trauertreff 69
 Gesundheit 24, 25, 40, 44, 58 ff, 80, 107 f, 113, 116, 117
 Gesundheitsinformationen 68
 Gesundheitssport 65, 116, 117
 Gewalt gegen Frauen 22
 Gitarre spielen 54
 Glück 43
 Goldene Bulle 11
 Goldschmieden 102, 104
 Google Gemini 94
 Gouges, Olympe de 21
 Graphic Novel 49
 Gymnastik für Senior:innen 24, 25, 26

H

Handspinnerei 52
 Hatha-Yoga 60, 61
 Hausverwaltung 33
 Hebriden, äußere 21
 Heimnetzwerk 99
 Herzsport 67
 Hochsensibilität 66
 Holzschnitt 52
 Homepagehaftung 35
 Hospizgemeinschaft 69
 Hospizwoche 69
 Humor 43
 Hund 33
 Hundertjährige 80

I

Immobilienkauf 33
 Indische Küche 119
 Indonesien 21
 Info-Abend Englischkurse 75
 Info-Abend Französischkurse 78
 Info-Abend Italienischkurse 79
 Info-Abend Spanischkurse 83
 Info-Vormittag EDV 95
 Interkulturelle Woche 37
 Internet für Kinder 16
 Internet-Gefahren 16
 iPad 90, 91
 iPhone 90, 91, 105
 Iran 24
 Italienisch 79, 80, 119
 Italienisch für die Städtepartnerschaft 119
 Italienisch Konversation 80

J

Jakobsweg 24
 Japanisch 80, 81
 Java 21
 Jugend 103, 105, 113
 Jugendkunstschule 12, 13, 14, 102, 110, 114
 Junge vhs 12 ff, 110, 114, 116

K

Kakao-Zeremonie 60, 118
 Kanada 103
 Kapitalanlage 33
 Karriereentwicklung 93
 Kaufmännische Lehrgänge 100
 Keramik, hohle 51
 Kieferentspannung 66
 Kinderkurse 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 110, 112, 114, 116
 Kindertheater 110
 Kirchner, Ernst Ludwig 20
 Klima 40, 41
 Klima Arena 47
 Klimawandel 47
 Kochkurse 118, 119
 Kochkurse für Kinder 116
 Kohlezeichnung 53
 Kommunikation 22, 23, 42, 43, 44, 92, 93
 Kommunikation, friedvolle 43
 Konferenz von Locarno 11
 Konfuzius 103
 Kongo 37
 Kopfrechnen 92
 Kosmetik 14
 Krankenkassenförderung 63, 64, 66
 Kräuterwanderung 32
 Kreatives Gestalten für Kinder 12, 13, 14, 110, 114
 Kreativ-Werkstatt 13, 53, 54, 104
 Krebs 67, 117
 Kryptowährungen 34
 Kundalini-Meditation 63
 Kunst der 20er Jahre 21
 Kunsthalle Mannheim 20
 Künstliche Intelligenz (KI) 94, 95, 105

L

Lach-Yoga 43
 Laotse 45
 Laternen basteln 12
 Lauftraining 65
 Lebensmittelverschwendung 58
 Leihamt Mannheim 24
 Lescaut, Manon 28
 Lesung 48
 Letzte Hilfe 69
 Lévinas, Emmanuel 45
 Lindgren, Astrid 109
 Literatur 48, 81
 Literatur Nobelpreis 21
 Lohn und Gehalt 100
 Longevity 44

M

Mafia 21, 38
 Magie, prismatische 24
 Malen 52
 Malen für Kinder 13
 Malen, intuitiv 53, 54
 Mangazeichnen 14, 52
 Mann, Thomas 20
 Mathematik Abiturvorbereitung 20
 Mathematik, Grundschule 43
 Medici 23
 Medien 89, 91
 Medienbildung 88, 89
 Mediengefahren 91
 Meditation 16, 22, 62, 63
 Merktechniken 20, 92
 Meteoriten 15
 Microsoft 365 96
 Mobbing 16
 Modellieren 51
 Museum Blau 14
 Museumsschiff Mannheim 103
 Muskelentspannung 63
 Muskeltraining 22

N

Nachhaltigkeit 40, 58
 Naturfotografie 56
 Neißer-Herrmann, Max 21
 Nepal 20
 Neugriechisch 81
 Noll, Ingrid 48

O

Office kompakt 97, 98
 Oftersheim Ortsbegehung 11
 Online-Angebote 15 f, 20, 23, 34, 40, 49, 58, 77, 82 f, 88 f, 92 ff, 100
 Oper 28
 Osteoporose 108
 Outdoorkurs 65
 Outlook 98

P

Papa-Kind-Kurs 12

Pastell 53
 Patientenverfügung 34, 69
 PEKiP 41, 42
 Perlenketten 52
 Persien 24
 Persönlichkeitsentwicklung 43
 Pflanzendruck 51
 Pflegende Angehörige 67, 105
 Philosophisches Café 45, 46
 Philosophie, chinesische 103
 Photoshop Elements 100
 Picky Eater 59
 Pilates 113
 Politik 38
 Politik, französische 21
 Polnisch 81, 82
 Porträtzeichnen 53
 PowerPoint 96
 Prävention 68
 Projekt 'Gesund und digital im ländlichen Raum' 32, 33
 Prostitution 37, 38, 47
 Prüfungsvorbereitungen 20
 Psychologie 43, 44, 45, 69
 Puccini, Giacomo 28

Q

Qi Gong 64
 Qi-Gong für Kinder 112
 Queer-Theory 46

R

Ratschlag Demokratie 38, 41
 Rauchentwöhnung 68
 Rechtsfragen 33, 34, 35, 112
 Reduzierung von Treibhausgasen 59
 Religionen 76
 Resilienz 42, 44, 45
 Rhetorik 23, 49, 92, 93
 Rollstuhlfahrer:innen 105
 Roosevelt, Theodore 103
 Rosenberg, Marshall 43
 Rückentraining 25, 61, 65, 66, 107, 116, 117
 Russisch 82

S

Saint-Exupéry, Antoine de 103
 Salons, literarische 103
 Scannen von Dokumenten 91
 Schilddrüse 67
 Schlaf, guter 68
 Schlaganfall 113
 Schlossgarten Schwetzingen 23
 Schmuckgestaltung 52, 102, 104
 Schneeschuhwanderung 18
 Schreiben, kreativ 49
 Schuldgefühle 44
 Scratch 19
 Sea-Eye e.V. 37
 Seidenstraße 21
 Selbstfindung 63
 Selbstfürsorge 44

Selbstmarketing 23
 Selbstregulation 22
 Selbstständigkeit 93
 Selbstverteidigung für Frauen 22
 Selbstverteidigung für Kinder 15
 Senior:innen 23 ff, 105, 109, 119
 Senior:innenkino 119
 Shopping-Apps 105
 Singen 54
 Singen, Mantras 54
 Sitzgymnastik 25
 Skateboarden 45
 Skikurs 18
 Skulptur 51
 Smartphone 87
 Smartphone-Fotografie 56
 Snowboardkurs 18
 Social-Media 99
 Sonnensystem 21
 Spanisch 83, 84, 104, 108
 Spanische Küche 118
 Spanisch für die Reise 83
 Spanisch für Kinder 17
 Spanisch Konversation 83, 84
 Spaziergang, achtsamer 66
 Spiegelreflex-Fotografie 55
 Spiele programmieren 19
 Sterne basteln 51
 Stimmtraining 91
 Storytelling 49
 Stressbewältigung 22, 42, 60 ff
 Stummfilm 41
 Sturzprävention 26
 Sturzprophylaxe 25
 Styling 21
 Sumatra 21

T

Tabellenkalkulation 97
 Tablet-PC 87, 90
 Tagesexkursionen 47, 48
 Tango 113
 Tanzen 61, 112
 Tapas 118
 Testamentsgestaltung 35, 112
 Textverarbeitung 97
 Theater 49
 Theaterbus 28
 Tiere 15
 Trauer 69
 Trauerbegleitung 44
 Traum-Yoga 62
 Trecking 20
 True Crime 38
 Tschechisch 85
 Türkisch 85
 Turkmenistan 21

U

Umweltbildung 40, 41

V

Vegetarische Küche 59, 118
 vhs.KinderUni 15, 16
 VHS-Treff 23, 24
 Videotelefonie 105
 vital und fit 25
 Vokabeln 15, 17, 20
 von Thadden, Elisabeth 21
 Vorlesen 91
 Vorsorgevollmacht 34, 69

W

Waldbaden 66
 Webdesign 98
 Weihnachtsbackstube für Kinder 116
 Weihnachtsbasteln 13, 51, 114
 Weihnachtsgeschenke 51
 Weltalzheimerntag 108
 Weltraum 15
 Weltreligionen 76, 103
 Wildpflanzen 32
 Wille, letzter 69
 Windows 96, 97
 Wintersport 18
 Wirbelsäulentraining 25, 65, 66, 107, 116, 117
 WLAN 99
 Wohnungseigentum 33
 Word 96, 97
 Wuzhin Daoin 64

Y

Yoga 22, 43, 60, 61, 62, 65, 107
 Yoga für Jugendliche 17
 Yoga für Kinder 16
 Youtube 98

Z

Zahlenmonsterchen 43
 Zeichnen 52, 53
 Zeichnen für Jugendliche 14
 Zeichnen für Kinder 13
 Zuckerkonsum 16
 Zumba® 64

Datenschutzbestimmungen

Unsere Datenschutzinformationen finden Sie auf unserer Website <https://www.vhs-schwetzingen.de/> bzw.



Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese auch per Post zukommen. Kontaktieren Sie uns gerne per Email info@vhs-schwetzingen.de oder telefonisch 06202 2095-0.

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 VHS ist eine gemeinnützige Bildungseinrichtung. An den Veranstaltungen der VHS 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 VHS 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 VHS

Mit der Anmeldung erkennen Sie diese AGB an. Die Anmeldungen werden von der VHS 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. 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.

4. Organisatorische Änderungen

Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine:n bestimmte:n Dozent:in 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 dem/der Vertragspartner:in 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.

5. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten,

- wenn die Mindestteilnahmezahl nicht erreicht wird (siehe Punkt 7)
- wenn der/die von der VHS 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.

6. 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 VHS 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.

7. 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.

8. Studienfahrten, Reisen

Bei diesen Veranstaltungen tritt die VHS lediglich als Vermittlerin auf. Es gelten gesonderte Reisebedingungen, die den Interessent:innen ausgehändigt werden.

9. 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.

10. Urheberrecht

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt werden.

11. Haftung

Die Haftung der VHS, 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 VHS, auch bei Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche, keine Haftung.

12. 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/die Dozent:in ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

13. Datenschutz

Ihre persönlichen Daten werden elektronisch gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der VHS. Die Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen über den Datenschutz ist in vollem Umfang gewährleistet.

Terminübersicht Herbst-/Wintersemester 2025/2026

Semesterbeginn: 22.09.2025

Semesterende: 31.01.2026

Monat	August		September				Oktober				November				Dezember				Januar 2025				Februar							
Woche	34	35	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	1	2	3	4	5	6	7	8
Montag	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	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	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	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	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	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

Unterrichtsfreie Tage nach der Ferienordnung des Landes Baden-Württemberg

31.07.–14.09.25 Sommerferien
 27.10.–02.11.25 Herbstferien
 22.12.25–06.01.26 Weihnachtsferien

Anmeldung und Kursbeginn Herbst-/Wintersemester 2025/2026

08.09.25 Anmeldebeginn
 (in der letzten Woche der Sommerferien)
 22.09.25 Semester- bzw. Kursbeginn

Feiertage

03.10.25 Tag der Deutschen Einheit
 01.11.25 Allerheiligen
 25. + 26.12.25 1. und 2. Weihnachtsfeiertag
 01.01.26 Neujahrstag
 06.01.26 Dreikönigstag

Vorschau: Frühjahr-/Sommersemester 2026

26.01.26 Anmeldebeginn
 02.02.26 Semester- bzw. Kursbeginn

Zusätzliche unterrichtsfreie Tage / Bewegl. Ferientage

04.10.25 VHS-Haus geschlossen
 11.10.25 Schwetzingen Herbst (VHS-Haus geschlossen)

14. Hausordnung

Die VHS ist Gast in den Veranstaltungsgebäuden. Bitte behandeln Sie daher alle Einrichtungsgegenstände schonend und hinterlassen Sie die Räume sauber und ordentlich. Haben Sie bitte auch Verständnis dafür, dass Ihnen das Rauchen nicht gestattet werden kann. Starke Verstöße gegen die Hausordnung können zum Unterrichtsausschluss führen. Die Hausordnung der VHS hängt öffentlich aus.

15. 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.

16. 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.

zusammen.
möglich machen.



BASIS



SILBER



GOLD



PLATIN

Bausteine
sammeln
und Vorteile
erhalten.

Meine Hausbank

Morgen kann kommen..

Wir machen den Weg frei. i.

Herzlich willkommen in unserem
VR-HausbankProgramm.

Gerne informieren wir Sie persönlich oder nutzen
Sie unsere digitalen Seiten und Apps zum neuen
VR-HausbankProgramm.



vrbank-krp.de/hausbank



Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG