

# Programm

Frühjahr/Sommer 2026

## Auf einen Blick

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

📞 06202 2095-0    📩 [info@vhs-schwetzingen.de](mailto:info@vhs-schwetzingen.de)    🌐 [www.vhs-schwetzingen.de](http://www.vhs-schwetzingen.de)

Mitgliedsgemeinden: Schwetzingen • Brühl • Ketsch • Oftersheim • Plankstadt

### Frühjahr-/Sommersemester 2026

2. Februar bis 29. August 2026

#### Wir sind für Sie da:

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

#### Anmeldung: ab Montag, 26. Januar 2026

- telefonisch: unter der Nummer 06202 2095-0
- persönlich: in der Volkshochschule in Schwetzingen
- per E-Mail: über die Homepage [www.vhs-schwetzingen.de](http://www.vhs-schwetzingen.de) mit oder ohne Kunden-Login möglich

#### Was Sie noch beachten sollten:

- Sie erhalten eine Anmeldebestätigung aber keine Rechnung. Sie werden benachrichtigt, wenn Ihr Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt.
- Mit der Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS an. (siehe Seite 120)
- Die Kursgebühren können sowohl per Überweisung als auch per Lastschrifteinzug 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 untermittelfreien Tage finden Sie am Ende des Programms.

Während dieser Zeit können Veranstaltungen in Gebäuden öffentlicher Schulen nicht stattfinden.

#### Bankverbindungen:

- Empfänger: **Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e.V.**  
Sparkasse Heidelberg    IBAN: DE82 6725 0020 0025 0111 47    SWIFT-BIC: SOLADES1HDB
- Empfänger: **Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e.V.**  
Vereinigte VR Bank Kur- und Rheinpfalz  
IBAN: DE12 5479 0000 0014 2231 85    SWIFT-BIC: GENODE61SPE

**Vorschau:** Das neue Herbst-/Winterprogramm 2026/27 erhalten Sie ab dem 7. September 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: Freepik | Abteilungsseiten „Bildung und Begegnung“: Tafel, Sonnensystem, Maus: pixabay,  
 Buchs: Jeanette Schweikert, Kunsthalle: HG Esch, Erste Hilfe: prostoleh auf freepik, Lieselotte von der Pfalz: Anna-Maria Avenius  
 | „Rat&Tat“, „Kultur-Gestalten“, „Gesundheit“, „Digitale Kompetenzen-Beruf“: Pixabay | „Politik-Gesellschaft-Umwelt“: BiBeZ e.V.  
 und Monika Bauer | „VHS-Sprachenschule“: VHS

# 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](mailto: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](mailto:ungerer@vhs-schwetzingen.de)

Nathalie Schuppe



Abteilungsleitung Sprachen

Telefon 06202 2095-31  
[schuppe@vhs-schwetzingen.de](mailto:schuppe@vhs-schwetzingen.de)

Carmen Wachter



Direktionsassistenz, Öffentlichkeitsarbeit,  
Qualitätsbeauftragte

Telefon 06202 2095-21  
[wachter@vhs-schwetzingen.de](mailto:wachter@vhs-schwetzingen.de)

Swetlana Steinhauer



Buchhaltung und Controlling

Telefon 06202 2095-24  
[steinhauer@vhs-schwetzingen.de](mailto:steinhauer@vhs-schwetzingen.de)

Sarah Flath



Sekretariat Anmeldezentrum,  
Social Media

Telefon 06202 2095-0  
[flath@vhs-schwetzingen.de](mailto:flath@vhs-schwetzingen.de)

Natalia Stepanenko



Sekretariat Anmeldezentrum

Telefon 06202 2095-0  
[stepanenko@vhs-schwetzingen.de](mailto:stepanenko@vhs-schwetzingen.de)

Yana Rivkind, B.A.



Pädagogische Assistenz  
Deutsch als Fremdsprache,  
Asyl und Integration

Telefon 06202 2095-49  
[rivkind@vhs-schwetzingen.de](mailto:rivkind@vhs-schwetzingen.de)

Hausmeister-Team



Anh Dung Ta  
Jens Wählert

Telefon 06202 2095-43  
[ta@vhs-schwetzingen.de](mailto:ta@vhs-schwetzingen.de)

Schließdienst



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





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

mit unserem Jahresthema „Demokratische Vielfalt leben“ setzen wir ein Zeichen für Teilhabe in einer Gesellschaft im Wandel. Globalisierung, Migration, Interkulturalität, technologische Entwicklungen und soziale Ungleichheiten prägen unsere Lebens- und Arbeitswelt. Offene Bildung schafft Räume, in denen unterschiedliche Lebensentwürfe und Ansichten respektiert, gehört und miteinander vereinbart werden können. Für uns als Bildungseinrichtung bedeutet dies lebendige Demokratie in Aktion.

### *Unter unserem Semesterhauptpunkt: interkulturell, divers, inklusiv*

stellen viele Stimmen, Perspektiven und Lebenswelten eine Bereicherung für ein gemeinsames Miteinander dar.

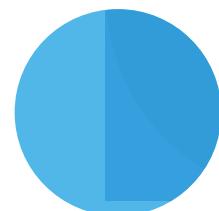
Unser Programmangebot im Bereich Diversität verbindet Theorie, Praxis und Dialog: Der Runde Tisch Inklusives Schwetzingen des Inklusionsbeirats der Stadt bietet ein offenes Forum für Austausch zwischen Bürgerschaft, Politik und Institutionen. Ergänzend dazu präsentiert die Fotoausstellung „Selbst-Bewusst-Sein – 36 shades of being normal“ in Kooperation mit BiBeZ e.V. Frauen mit Behinderung und chronischer Erkrankung in den Mittelpunkt, um Klischees aufzubrechen und gesellschaftliche Debatten anzustoßen. Diversity in der Praxis bedeutet, Sichtbarkeit und Rechte zu verbinden. Deshalb widmen wir uns in diesem Semester auch der Podiumsdiskussion „Ohne Sichtbarkeit keine gleichen Rechte: Queeres Leben – Heute.“ Dieses Format greift aktuelle gesellschaftliche Herausforderungen wie Akzeptanz, Diskriminierung und Rechtsgleichheit auf. Bildung schafft Zugehörigkeit – gemeinsam gestalten wir eine inklusive Gesellschaft, in der jede und jeder sich entfalten kann.

Und wo kann man Vielfalt nicht schöner ausleben als in der Kunst und Kultur? Daher bieten wir auch in diesen Bereichen wieder spannende, neue Angebote: Bretonische Tänze mit Livemusik, Tango-Rhythmen sowie Goldschmiedekurse und Mundharmonika – Harp. in Im Juni folgen neben unserer Weinexkursion nach Ellerstadt, eine Gartenfahrt nach Zweibrücken – Merzig. Unsere Volkshochschule bleibt Treffpunkt für Neugierige und Lernende. Hier wächst Gemeinschaft durch Austausch, Diskussion und gemeinsames Entdecken. Wir freuen uns auf ein Semester voller Lernmomente, in dem wir Demokratie neu denken, gestalten und lebendig halten – als Ort, an dem wir Demokratie aktiv weiterentwickeln und die Vielfalt unserer Stimmen spürbar stärken.

Und letztendlich befinden wir uns 2026 im 50. Jubiläumsjahr des Bestehens unserer VHS, das wir im Herbst-/Wintersemester gerne mit Ihnen allen feiern möchten. In diesem Zusammenhang planen wir, unserem VHS-Programm ein neues „Gesicht“ zu geben, das die Mitgliedsgemeinden VHS Bezirk Schwetzingen e.V. abbilden soll. Daher rufen wir zu einem Fotowettbewerb auf. Auf unserer Homepage werden mit Erscheinen des Programmheftes die Teilnahme-Modalitäten veröffentlicht.

Wir freuen uns auf ein kreatives Jahr mit Ihnen!

*Ihre Carolin Brunner und das Team der Volkshochschule*



# Inhaltsverzeichnis

**Unser Tipp:** Am schnellsten finden Sie Ihren Kurs über das Stichwortverzeichnis ab Seite 113

Auf einen Blick.....	1	Spanisch .....	77
VHS-Teamseite.....	2	Tschechisch.....	79
Vorwort.....	3	Türkisch.....	79
Inhaltsverzeichnis.....	4		
Veranstaltungskalender.....	5		
Online-Angebote.....	8		
Bildung & Begegnung .....	9	<b>Digitale Kompetenzen – Beruf.....</b>	80
Demokratische Vielfalt leben.....	10	Kommunikation   Medien .....	81
Im Blickpunkt.....	11	Softskills .....	83
Stadtbibliothek Schwetzingen.....	12	Künstliche Intelligenz .....	85
Jugendkunstschule .....	12	IT-Grundlagen.....	87
Junge VHS .....	16	Textverarbeitung.....	88
Für Frauen.....	19	Tabellenkalkulation .....	89
Aktive Senior:innen.....	22	Outlook .....	90
Rat & Tat .....	30	Bildbearbeitung   Multimedia .....	90
Verbraucherfragen   Mensch – Tier – Natur .....	31	Kaufmännische Lehrgänge .....	91
Recht   Finanzen.....	31		
Politik – Gesellschaft – Umwelt.....	34	<b>Brühl.....</b>	92
Politik   Bürgerliches Engagement.....	35	Junge VHS   Jugendkunstschule.....	93
Umweltbildung .....	38	Für Frauen.....	95
Erziehung   Familie.....	39	Rat & Tat .....	95
Psychologie.....	40	Politik – Gesellschaft – Umwelt .....	96
Philosophie .....	42	Kultur – Gestalten .....	96
Ausstellungen.....	43	VHS-Sprachenschule.....	97
Exkursionen.....	43	Aktive Senior:innen Brühl/Rohrhof .....	98
Literatur .....	44	Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park.....	98
Kultur – Gestalten .....	45		
Plastisches   Textiles Gestalten.....	46	<b>Ketsch.....</b>	100
Malen   Zeichnen   Drucktechnik .....	46	Junge VHS   Jugendkunstschule.....	101
Musizieren   Tanzen.....	48	Gesundheit .....	101
Fotografieren.....	50	VHS-Sprachenschule .....	102
Gesundheit.....	53	Central Kino Ketsch .....	102
Essen & Trinken   Gesunde Ernährung.....	54	Aktive Senior:innen Ketsch .....	103
Entspannung   Stressbewältigung.....	55	Gemeindebücherei Ketsch .....	103
Bewegung   Fitness .....	58		
Prävention   Erkrankungen   Heilmethoden .....	61	<b>Oftersheim.....</b>	104
VHS-Sprachenschule.....	63	Junge VHS   Jugendkunstschule .....	105
Chinesisch.....	68	Gesundheit .....	105
Deutsch.....	68	VHS-Sprachenschule .....	106
Englisch .....	70	Aktive Senior:innen Oftersheim .....	106
Französisch .....	72	Gemeindebücherei Oftersheim .....	107
Italienisch .....	74		
Japanisch .....	75	<b>Plankstadt .....</b>	108
Niederländisch .....	76	Junge VHS   Jugendkunstschule .....	109
Polnisch.....	76	Gesundheit .....	109
Russisch .....	76	VHS-Sprachenschule .....	112

## Stichwortverzeichnis .....

### Weitere Informationen

Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	118
Datenschutzbestimmungen.....	119
Terminübersicht Semester .....	Umschlagseite

# Veranstaltungskalender

Januar bis August 2026  
Vorträge, Lesungen, Exkursionen...

Termin	Zeit	Ort	Veranstaltungsart	Thema	Seite
<b>Januar</b>					
Di 27.01.26	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Englischkurse	70
Di 27.01.26	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Französischkurse	72
Di 27.01.26	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Italienischkurse	74
Di 27.01.26	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Spanischkurse	77
Sa 31.01.26	17:00	Schwetzingen	Vernissage	Ausstellung 18. Schwetzinger Fotosalon	43
<b>Februar</b>					
Di 03.02.26	09:30	Brühl	Vortrag	Geschichte der Klöster und Orden (FFB)	95
Di 03.02.26	10:00	Schwetzingen	Workshop	Gewaltprävention	20
Di 03.02.26	10:00	Schwetzingen	Info-Vormittag	EDV	87
Mi 04.02.26	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Thomas Nast (VHS-Treff)	22
Fr 06.02.26	18:30	Schwetzingen	Literarisches Café	William Faulkner: Schall und Wahn (1929)	44
Sa 07.02.26	09:00	Schwetzingen	Seminar	Interkulturelle Kommunikation	83
Mo 09.02.26	19:30	Ketsch	Filmvorführung	Central Kino – Morgen ist auch noch ein Tag	102
Di 10.02.26	09:30	Brühl	Vortrag	Musikstadt Weimar (FFB)	95
Di 10.02.26	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Rechtlicher Schutz vor Gewalt gegen Frauen	31
Mi 11.02.26	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Costa Rica (VHS-Treff)	22
Mi 11.02.26	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Seniorenkino	112
Mi 11.02.26	15:00	Brühl	Digitalstammtisch	Betrug am Telefon	98
Do 12.02.26	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Häusliche Gewalt – Wenn zu Hause kein sicherer Ort ist	35
Sa 14.02.26	09:30	Brühl	Workshop	Goldschmieden: Ein Silberring zum Valentinstag	96
Do 19.02.26	09:00	Schwetzingen	Praxisseminar	Erste-Hilfe-Kurs für Kinder	17
Sa 21.02.26	10:30	Brühl	Workshop	Perlen- und Steinketten selbstständig reparieren	96
Sa 21.02.26	14:00	Schwetzingen	Workshop	Nadabrahma Meditation für Frauen	21
Di 24.02.26	09:30	Brühl	Vortrag	Die Mätressen französischer Könige (FFB)	95
Di 24.02.26	14:30	Brühl	Vortrag	Wales - keltisches Land	98
Mi 25.02.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Die Grenzen der Philosophie (FFS)	19
Mi 25.02.26	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Kommunikation: Gestik, Mimik, Sprechen (VHS-Treff)	22
Mi 25.02.26	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Was ist Künstliche Intelligenz eigentlich?	85
<b>März</b>					
Di 03.03.26	09:30	Brühl	Vortrag	Marilyn Monroe (FFB)	95
Di 03.03.26	19:00	Plankstadt	Podiumsrunde	Gebärmutterhalskrebs – Krebsfrüherkennung (KVBW)	110
Mi 04.03.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Weltfrauentag (FFS)	19
Mi 04.03.26	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Teufel, Hexen und Dämonen (VHS-Treff)	23
Mi 04.03.26	19:00	Brühl	Digitalstammtisch	Mit dem Smartphone unterwegs	99
Mi 04.03.26	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	63
Do 05.03.26	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Vereinsrecht	32
Sa 07.03.26	09:00	Schwetzingen	Praxisseminar	Erste Hilfe am (Klein-)Kind	40
So 08.03.26	19:00	Ketsch	Filmvorführung	Central Kino – ACHTUNDZWANZIG – zum Weltfrauentag	103
Di 10.03.26	09:30	Brühl	Vortrag	Die äußersten Hebriden (FFB)	95
Di 10.03.26	14:30	Brühl	Vortrag mit Übungen	Fit in den Frühling mit Yoga auf dem Stuhl	98
Mi 11.03.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Zum 500. Geburtstag Olympia Fulvia Morata (FFS)	19
Mi 11.03.26	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Das Geheimnis einer guten Freundschaft (VHS-Treff)	23
Mi 11.03.26	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Seniorenkino	112
Mi 11.03.26	18:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Kiefererstspannung	61
Mi 11.03.26	18:00	Schwetzingen	Workshop	Gesunde vegetarische Ernährung im Frühling	54
Do 12.03.26	16:00	Schwetzingen	Workshop	Das japanische Spiel Mahjong	75

Termin	Zeit	Ort	Veranstaltungsart	Thema	Seite
Do 12.03.26	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Mannheim – Gestern und Heute (Bad. Heimat)	11
Sa 14.03.26	13:00	Schwetzingen	Workshop	Grundkurs für Handspinnerei	46
Sa 14.03.26	15:14	Schwetzingen	Aktionstag	Wir feiern den Pi-Tag!	42
Di 17.03.26	09:30	Brühl	Vortrag	Reise durch das Sonnensystem (FFB)	95
Di 17.03.26	18:00	Brühl	Vortrag	Die Wasserqualität des Rheins im Spiegel der Zeit	96
Di 17.03.26	18:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Ätherische Öle	61
Mi 18.03.26	09:30	Sonstige	Exkursion	Schmuckmuseum Pforzheim (VHS-Treff)	23
Mi 18.03.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Die Welt der Träume (FFS)	19
Mi 18.03.26	17:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Sich leichter verständigen, sich besser verstehen	40
Mi 18.03.26	19:00	Schwetzingen	Podiumsdiskussion	Ohne Sichtbarkeit keine gleichen Rechte	35
Do 19.03.26	18:00	Schwetzingen	Philosophisches Café	Bewunderung	42
Do 19.03.26	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Longevity	41
Do 19.03.26	19:00	Schwetzingen	Gesprächsrunde	Runder Tisch Inklusives Schwetzingen	38
Fr 20.03.26	14:00	Schwetzingen	Outdoorkurs	Das Frühjahr begrüßen	60
Fr 20.03.26	17:00	Schwetzingen	Seminar	Erste-Hilfe-Auffrischungskurs	62
Sa 21.03.26	09:00	Schwetzingen	Seminar	Erste-Hilfe-Auffrischungskurs	62
Mo 23.03.26	15:30	Oftersheim	Vortrag	Leichtigkeit leben	106
Mo 23.03.26	19:00	Ketsch	Vortrag	Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung	103
Di 24.03.26	09:30	Brühl	Vortrag	Bewegung (FFB)	95
Di 24.03.26	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Ehegattentestament	33
Mi 25.03.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Gehöriges und Ungehöriges im Theater- und Konzertsaal (FFS)	19
Mi 25.03.26	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Die Geschichte des Parfüms (VHS-Treff)	23
Mi 25.03.26	19:00	Schwetzingen	Vortrag	TRUE CRIME – "Unsichtbare Narben"	36
Di 31.03.26	09:30	Brühl	Vortrag	Agatha Christie (FFB)	95
Di 31.03.26	18:00	Schwetzingen	Workshop	Von der Prüfungsangst zum Prüfungsmut	19

## April

Mi 01.04.26	09:00	Schwetzingen	Workshop	Internetführerschein für Kinder 8-12Jahre	16
Mi 01.04.26	15:00	Brühl	Digitalstammtisch	Fake News erkennen	99
Mi 01.04.26	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	63
Di 07.04.26	09:30	Sonstige	Exkursion	Villa Ludwigshöhe Edenkoben (FFB)	95
Mi 08.04.26	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Seniorenkino	112
Mi 08.04.26	15:00	Brühl	Digitalstammtisch	Musik im Netz	99
Sa 11.04.26	14:00	Schwetzingen	Seminar	Meditation	56
So 12.04.26	15:00	Heidelberg	Theaterbus	Der Rosenkavalier – Komödie von Richard Strauss	23
Di 14.04.26	09:30	Brühl	Vortrag	Schmuckgeschichten (FFB)	95
Di 14.04.26	18:00	Brühl	Seminar	Die Kraft der persönlichen Geschichte	96
Mi 15.04.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Mit Rad und Minibus durch Ecuador (FFS)	19
Mi 15.04.26	14:30	Ketsch	Vortrag mit Übungen	Fit in den Frühling mit Yoga auf dem Stuhl	103
Mi 15.04.26	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Astrid Lindgren (VHS-Treff)	24
Do 16.04.26	18:00	Schwetzingen	Seminar	Style dir dein Leben: Farb- und Stilberatung für Frauen	21
Sa 18.04.26	09:30	Schwetzingen	Gesprächskreis	Strategien für pflegende Angehörige (FPA)	63
Sa 18.04.26	14:00	Schwetzingen	Workshop	Heilsames Singen	49
Mo 20.04.26	18:30	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Rauchstop – Wie der Ausstieg gelingen kann	63
Di 21.04.26	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Die Neue Sachlichkeit (Bad. Heimat)	11
Mi 22.04.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	"Hello – goodbye" – Die Beatles (FFS)	20
Mi 22.04.26	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Einsamkeit – die Herausforderung unserer Zeit (VHS-Treff)	24
Mi 22.04.26	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Libretto, oder wie wird ein Roman zur Oper?	49
Do 23.04.26	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Klimastammtisch – Geld mit Wirkung	38
Do 23.04.26	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Krankheit und Urlaub	33
Sa 25.04.26	10:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Schlafoptimierung für neue Kraft	63
Sa 25.04.26	11:00	Brühl	Workshop	Goldschmieden für Jugendliche	93
So 26.04.26	14:00	Schwetzingen	Exkursion	Wildpflanzenspaziergang im Frühling	31
Mi 29.04.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Gesichter – Geschichten (FFS)	20
Mi 29.04.26	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Reise durch das Sonnensystem (VHS-Treff)	24
Mi 29.04.26	17:30	Schwetzingen	Workshop	Ayurveda meets Yoga	54
Do 30.04.26	18:30	Schwetzingen	Podiumsrunde	Was hilft bei Hüft- und Kniearthrose? (KVBW)	62

Termin	Zeit	Ort	Veranstaltungsart	Thema	Seite
<b>Mai</b>					
Di 05.05.26	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Erbe und Pflichtteil	33
Mi 06.05.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Die Mannheimer Sternwarte (FFS)	20
Mi 06.05.26	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	63
Mi 06.05.26	19:00	Ketsch	Podiumsrunde	Multiple Sklerose (KVBW)	102
Do 07.05.26	15:00	Schwetzingen	Seminar	Style dir dein Leben: Farb- und Stilberatung für Best-Ager	24
Do 07.05.26	11:00	Schwetzingen	Vernissage	Ausstellung "Bunt wird bunter"	43
Sa 09.05.26	08:15	Sonstige	Tagesexkursion	Gartenreise ins Elsass	43
Di 12.05.26	17:00	Schwetzingen	Workshop für Eltern	Ein offenes Ohr für queere Kinder und Jugendliche	40
Mi 13.05.26	09:30	Mannheim	Exkursion	Mannheimer Sternwarte (FFS)	20
Mi 13.05.26	15:00	Brühl	Digitalstammtisch	Fit mit dem Smartphone	99
Mi 13.05.26	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Seniorenkino	112
Mi 13.05.26	18:00	Schwetzingen	Workshop	Selbstfindung, Vielfalt für Jugendliche	19
So 17.05.26	15:00	Heidelberg	Theaterbus	Schauspiel nach Motiven von Hilde Domin	23
Mi 20.05.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Lieselotte von der Pfalz (FFS)	20
Mi 20.05.26	17:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Sich leichter verständigen, sich besser verstehen	40
Mi 20.05.26	18:00	Oftersheim	Podiumsrunde	Podiumsrunde KVBW – Stürze im Alter (KVBW)	106
Mi 20.05.26	19:30	Schwetzingen	Vortrag	Die Gründung Europas – der steinerne Weg zum Frieden	36
Sa 23.05.26	09:15	Sonstige	Tagesexkursion	Gartenreise ins Elsass -- neue Route	44
Sa 23.05.26	18:00	Schwetzingen	Vernissage	Ausstellung „Selbst-Bewusst-Sein – 36 shades of being normal“	43
Fr 29.05.26	18:00	Schwetzingen	Themenabend	Feuerwehr Schwetzingen	
<b>Juni</b>					
Mi 03.06.26	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	63
Sa 06.06.26	14:00	Sonstige	Outdoorkurs	Waldbaden	60
Mi 10.06.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Die Fliegerin (FFS)	20
Mi 10.06.26	15:00	Brühl	Digitalstammtisch	Erste Schritte mit Instagram	99
Do 11.06.26	18:00	Schwetzingen	Workshop	analog – digital – kreativ: Mein Motiv als Holzschnitt	46
Do 11.06.26	19:00	Schwetzingen	Podiumsrunde	Schlafstörungen (KVBW)	62
Do 11.06.26	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Straßenverkehrsrecht für Betroffene	33
Fr 12.06.26	14:30	Sonstige	Weinexkursion	Ellerstadt (Bad. Heimat)	11
Sa 13.06.26	08:00	Sonstige	Tagesexkursion	Gartenreise Zweibrücken – Merzig	44
Sa 13.06.26	09:30	Schwetzingen	Seminar	Wohnungseigentum und Hausverwaltung	31
Mo 15.06.26	15:30	Oftersheim	Vortrag	Irische Sagen und Legenden	106
Di 16.06.26	18:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Klopfe Dich frei	61
Mi 17.06.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Malerei (FFS)	20
Mi 17.06.26	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Seniorenkino	112
Sa 20.06.26	10:00	Brühl	Workshop	Goldschmieden: Vom Wachsmodell zum Silberring	97
So 21.06.26	15:00	Heidelberg	Theaterbus	Komödie von M. Delaporte und A. de La Patellière	23
Mi 24.06.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Südliches Afrika (FFS)	20
Mi 24.06.26	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Alter und Behinderung	37
<b>Juli</b>					
Mi 01.07.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Konfuzius (FFS)	20
Mi 01.07.26	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	63
Mi 01.07.26	19:00	Schwetzingen	Interaktive Lesung	Eine "asoziale" Pfälzer Familie	37
Mo 06.07.26	19:00	Schwetzingen	Filmvorführung	Die Köchin des Kommandanten	37
Do 09.07.26	19:00	Schwetzingen	Gesprächsrunde	Runder Tisch Inklusives Schwetzingen	38
Mi 15.07.26	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Seniorenkino	112
Fr 17.07.26	18:00	Schwetzingen	Workshop	Alte Dias und Negative neu entdecken	52
Mi 29.07.26	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Barrieren verstehen – Inklusion leben	37

## Online-Angebote auf einen Blick

Termin	Zeit	Veranst.-Art	Thema	Seite
Mo 02.02.26	18:30	Sprachkurs	Spanisch am Abend – A2.1	77
Sa 07.02.26	09:15	Sprachkurs	Englisch – Business English – B2.2	72
Do 19.02.26	18:00	Workshop	KI Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern	86
Mo 23.02.26	19:30	Workshop	Power Fit Mix – Stressabbau durch Bewegung	58
Di 24.02.26	18:00	Vortrag	Orientierung im Zeitalter der Desinformation	81
Di 03.03.26	19:30	Workshop	Künstliche Intelligenz für Präsentationen	86
Mo 09.03.26	18:30	Kompaktseminar	Investieren in Kryptowährungen	32
Mo 09.03.26	18:30	Seminar	Finanzbuchführung 2	91
Mo 09.03.26	18:30	Seminar	Einnahmen-Überschussrechnung	91
Mo 09.03.26	18:30	Seminar	Kosten- und Leistungsrechnung	91
Di 10.03.26	18:30	Seminar	Bilanzierung	91
Di 10.03.26	18:30	Seminar	Lohn und Gehalt mit DATEV	91
Di 10.03.26	18:30	Seminar	Finanzbuchführung mit DATEV	91
Di 10.03.26	18:30	Seminar	Finanzbuchführung 1	91
Di 10.03.26	19:00	Seminar	Kopfrechnen mit vedischer Mathematik	84
Fr 20.03.26	18:30	Kompaktseminar	Vermögensaufbau - Grundlagen	32
Di 24.03.26	17:30	Workshop	KI Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer	86
Do 26.03.26	18:30	Seminar	Neustart im Beruf	84
Do 26.03.26	18:30	Workshop	Yin Yoga	56
Do 26.03.26	20:00	Workshop	Zeit für mich	56
Sa 28.03.26	09:00	Seminar	Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis	84
Di 14.04.26	16:00	Seminar	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	18
Mi 22.04.26	18:30	Seminar	Nebenberuflich selbstständig	84
Di 28.04.26	17:00	Workshop	Künstliche Intelligenz für Präsentationen	86
Di 28.04.26	18:00	Vortrag	Männer im Wandel – Identität, Krise und neue Wege	40
Sa 09.05.26	10:00	Vortrag	Unsterblich durch Künstliche Intelligenz	86
Sa 16.05.26	09:00	Kompaktseminar	Investieren in Aktien	32
Mi 20.05.26	18:30	Seminar	Projektmanagement	84
Do 28.05.26	17:30	Workshop	Canva-Workshop: Social Media und Videoerstellung	90
Di 09.06.26	19:00	Seminar	Zyklusgerechtes Essen – Kraftvoll durch jede Phase	21
Mi 10.06.26	18:00	Vortrag	Arbeit im Wandel	38
Mo 29.06.26	19:00	Workshop	Künstliche Intelligenz effektiv steuern	86
Fr 03.07.26	18:30	Seminar	Konfliktmanagement	84

Folgende Piktogramme werden im Programmheft verwendet:



= Bildung Nachhaltige Entwicklung



= Bildungszeit



= Hybridkurs



= Onlinekurs

# Bildung & Begegnung



Bildung ist nicht Wissen, sondern Interesse am Wissen.

Hans Margolius, 20. Jhd, Schriftsteller und Philosoph

## Demokratische Vielfalt leben: Interkulturell – divers – inklusiv

Demokratische Vielfalt ist lebendige Demokratie in Aktion: Viele Stimmen, Perspektiven und Lebenswelten bereichern unser gemeinsames Miteinander. In diesem Themenbereich entdecken Sie, wie interkulturelle Begegnungen, Diversität und Inklusion zu einer gerechteren und stärkeren Gesellschaft beitragen. Stöbern Sie anschließend durch unsere Kursangebote, die dieses Thema praxisnah erfahrbar machen.

### Interkulturelle Kommunikation

10611

Nina Scheitweiler, Mediatorin BM®

- 6 - 25 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Samstag, 07.02.26, 9.00-13.00 Uhr • 28,- EUR  
• Anmeldung bis 02. Februar • Siehe Seite 83

### ICH bin ICH!

#### Selbstfindung, Vielfalt und der Mut zum eigenen Weg

Vortrag für Eltern und Erziehungsberechtigte

10703

Verena Müller, Kinder- und Jugendcoach,  
Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Mittwoch, 13.05.26, 18.00-20.00 Uhr • Eintritt frei  
• Keine Anmeldung erforderlich • Siehe Seite 19

### Coming-Out und Unterstützung

#### Ein offenes Ohr für queere Kinder und Jugendliche

Ein Vortrag für Eltern und Erziehungsberechtigte

10704

Verena Müller, Kinder- und Jugendcoach,  
Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin

- 3 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Dienstag, 12.05.26, 17.00-19.00 Uhr • 11,- EUR  
• Anmeldung bis 08. Mai • Siehe Seite 40

### Ohne Sichtbarkeit keine gleichen Rechte

#### Queeres Leben – Heute

Podiumsdiskussion

10034

Prof. Dr. Karen Nolte | Daniel Born, MdL | Martin Müller  
Patrick Alberti, M.A., Soziolog:in

- Schwetzingen, Kulturzentrum, Franz-Danzi-Saal • Mittwoch, 18.03.26, 19.00-20.30 Uhr • Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich • Siehe Seite 35

### Ausstellung „Selbst-Bewusst-Sein – 36 shades of being normal“

Fotoausstellung BiBeZ e.V.

Ausstellung in Kooperation mit „Bildung integriert, Beratung eröffnet Zukunft“ – BiBeZ e.V. vom 23. Mai bis 29. Juli.

Schwetzingen, Kulturzentrum, Franz-Danzi-Saal

- Vernissage: Samstag, 23.05.26, 18.00-19.00 Uhr
- Begrüßung: Hermann Ungerer Henríquez • Vorstellung:

Claudia Klein • Einführung in die Ausstellung: Sabine Wonka

- Eintritt frei • Siehe Seite 43

### Alter und Behinderung

#### Leben im Alter mit Behinderung und/oder chronischer Erkrankung

Vortrag im Rahmen der Ausstellung „Selbst-Bewusst-Sein – 36 shades of being normal“

10037

Claudia Klein

- Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 24.06.26, 19.00-20.30 Uhr • Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich • Siehe Seite 37

### Barrieren verstehen – Inklusion leben

Vortrag im Rahmen der Ausstellung „Selbst-Bewusst-Sein – 36 shades of being normal“

10038

Gesche Opitz | Sarah Edte | Milena Jotic

- Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 29.07.26, 19.00-20.30 Uhr • Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich • Siehe Seite 37

### Runder Tisch Inklusives Schwetzingen

#### Offenes Forum zum gemeinsamen Austausch

10220

Inklusionsbeirat der Stadt Schwetzingen

- Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 19.03.26, 19.00-20.30 Uhr

10221

Inklusionsbeirat der Stadt Schwetzingen

- Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 09.07.26, 19.00-20.30 Uhr  
Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich • Siehe Seite 38



# Im Blickpunkt

## Geschichte und Geschichten in und um Schwetzingen

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

### Mannheim – Gestern und Heute

Vortrag

Mannheim hat viele Gesichter. Sein einst so schönes Gesicht der Vergangenheit ist heute allerdings nur noch schwer zu erkennen. Die Zerstörungen der Kriege haben davon nur wenig übrig gelassen. Doch gibt es zum Glück noch reichliches Bild- und Planmaterial, vor allem aus der Kurfürstenzeit im 18. Jahrhundert. Der Referent hat aus diesem Material am Computer digitale Rekonstruktionen der verschiedenen Stadtansichten erstellt, die er geschickt der heutigen Situation gegenüberstellt. So kommen zauberhafte, teils aber auch recht krasse Kontraste zwischen Heute und Vorgestern zustande, die den Vortrag zu einem überraschenden Vergnügen machen.

10110

Manfred Bender

10 - 40 Teilnehmer:innen  
• Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 12.03.26,  
19.00-20.30 Uhr • 8,- EUR  
• Anmeldung bis 05. März

neu

historische Bedeutung hinaus ist der Begriff zum Synonym für den kulturellen Aufbruch der 1920er-Jahre und die in Malerei und Grafik, aber auch in Architektur, Design, Fotografie oder Literatur zu beobachtende Rationalität und sachliche Präzision geworden. Das 100-jährige Jubiläum der legendären Ausstellung im Jahr 2025 ist Anlass für Rückblick und kritische Revision. Dabei stehen Themen wie das Zeitgeschehen, der Alltag der Menschen, das Menschenbild und die neue Rolle der Frau, die Industrialisierung, eine neue Mobilität sowie Stillleben und Landschaften im Mittelpunkt.“

10111

Dr. Inge Herold, stellvertretende Leiterin der Kunsthalle Mannheim i.R.

10 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Dienstag, 21.04.26, 19.00-20.30 Uhr • 8,- EUR •  
Anmeldung bis 16. April



neu

### Weinexkursion

#### nach Ellerstadt

Weinprobe beim Weingut  
Vollmer

Mit Tradition, Leidenschaft und Genuss hat man sich beim Weingut Vollmer dem Weinmachen verschrieben. Und dies nicht nur in Ellerstadt/Pfalz, sondern auch auf der Bodega in Mendoza/Argentinien. Bereits mit acht Jahren machte Heinrich Vollmer unter Anleitung seines Vaters Wendelin seinen ersten Wein. Mit einer erstklassigen Ausbildung und mutigem Unternehmergeist stellte er seine Weingüter ganz groß auf und beliefert heute Unternehmen weltweit mit seinen Weinen. Mit Tochter Eva steht schon die nächste Generation in den Startlöchern.

Lassen Sie sich bei der Weinprobe mit Vesper begeistern von frischen fruchtbetonten und von kräftig würzigen Weinen. Und wie immer wird unsere Exkursion durch ortshistorische und kulturelle Informationen bereichert. Ellerstadt gewann 2025 den Deutschen Nachbarschaftspris auf Landesebene und setzte damit ein starkes Zeichen für Gemeinschaft.

### Die Neue Sachlichkeit – Ein Jahrhundertjubiläum

Vortrag

Eine ganze Epoche mit einem einzelnen Begriff zu prägen, gelingt nur äußerst selten. Gustav F. Hartlaub (1864-1963), der zweite Direktor der Kunsthalle Mannheim, gab mit der von ihm 1925 kuratierten Schau „Die Neue Sachlichkeit. Deutsche Malerei seit dem Expressionismus“ einer ganzen Strömung innerhalb der Malerei des 20. Jahrhunderts einen prägnanten, bis heute weltweit verwendeten Namen. Weit über diese kunst-

neu

10112

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



### 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 →



**Gundula Sprenger, M.A., Kulturwissenschaftlerin**  
25 - 48 Teilnehmer:innen • Freitag, 12.06.26 • 55,- EUR inkl.  
Busfahrt, Führung, Weinprobe mit Vesper und Fahrtbegleitung.  
Treffpunkt und Ablauf werden in der Anmeldebestätigung  
mitgeteilt. • Anmeldung bis 22. Mai

**Weine aus Osteuropa von Moldawien bis nach Armenien**  
inkl. Verkostung finden Sie unter **Essen & Trinken**, Seite 54

## Jugendkunstschule

## Stadtbibliothek Schwetzingen

Gemeinschaftsveranstaltungen mit der Stadtbibliothek  
Schwetzingen, Kronenstraße, Telefon 06202 87271

### Künstlerisches und freies Gestalten

Osterbasteln

Kreativnachmittag

### Für Kinder von 5 bis 7 Jahren

20005

Jennifer Bayer

5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Stadtbibliothek  
• Mittwoch, 18.03.26, 16.00-16.45 Uhr • 3,50 EUR inkl.  
Materialkosten • Anmeldung ab Mittwoch, 04.03.26 in der  
Stadtbibliothek, Telefon 06202 87271 oder per Mail  
an [stadtbibliothek@schwetzingen.de](mailto:stadtbibliothek@schwetzingen.de)

### Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

20006

Jennifer Bayer

5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Stadtbibliothek  
• Mittwoch, 18.03.26, 17.00-18.00 Uhr • 4,50 EUR inkl.  
Materialkosten • Anmeldung ab Mittwoch, 04.03.26 in der  
Stadtbibliothek, Telefon 06202 87271 oder per Mail an  
[stadtbibliothek@schwetzingen.de](mailto:stadtbibliothek@schwetzingen.de)

## Für Kindergarten- und Vorschulkinder

### Nisthöhle für Bienen

neu

### Basteln für Papas und ihre Kinder von 3 bis 6 Jahren

Die Kinder stellen mit Unterstützung ihrer Väter, Opas oder Onkel bunte Wildbienenwohnungen aus leeren Konservendosen her. Mit den ersten wärmenden Sonnenstrahlen können diese im Garten oder auf dem Balkon aufgehängt und bald darauf die Insekten beim Einzug beobachtet werden.

20605

Nathalie Schuppe

3 - 5 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Samstag, 28.02.26, 10.00-11.30 Uhr • 13,- EUR inkl.  
Materialkosten für einen Erwachsenen und ein Kind. Jedes  
weitere Kind zzgl. 6,- EUR Materialkosten. • Anmeldung bis  
24. Februar

## Für Grundschulkinder

### Schmuckdesignerin für einen Tag

Für Mädchen von 8 bis 13 Jahren

Einmal Schmuckdesignerin sein und Armbänder, Ohrringe (nickelfrei) oder Ketten gestalten. Dazu bietet dieser Kurs die Gelegenheit. Es gibt eine große Auswahl an Perlen, Pailletten, Glasperlen, Muranoglasperlen, Stiftperlen, Quetschperlen, Langstiftperlen, Charms und vieles mehr. Gestalte dir eigene Armbänder und Ohrringe nach deinem Geschmack und deiner Fantasie.

20012

Nadine Münch

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Samstag, 18.04.26, 14.00-17.00 Uhr • 25,- EUR inkl.  
Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 22,- EUR  
inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 14. April

### Kosmetikmanufaktur

Für Schüler:innen von 8 bis 13 Jahren  
in den Pfingstferien



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

20013

Nadine Münch

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Mittwoch, 27.05.26, 14.00-17.00 Uhr • 25,- EUR inkl.  
Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 22,- EUR  
inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 21. Mai



Quelle: Nathalie Schuppe

### Steinzeit-Detektive

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren  
in den Osterferien

neu



Was erzählen fossile Funde und Knochen von Tieren und Menschen dem heutigen Menschen? Archäologen können zum

Beispiel mit Hilfe solcher Funde das Alter eines Menschen oder Krankheiten bestimmen. In unserer Werkstatt könnt ihr wie die Archäologen Knochen untersuchen. Ihr bekommt einen „Archäologenpass“, den ihr mit nach Hause nehmen könnt.

20601

Diana Liesegang, M.A.

Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 31.03.26, 10.00-11.30 Uhr • 14,- EUR inkl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR inkl. Materialkosten  
• Anmeldung bis 26. März

**Zu Gast bei den Kelten**

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren  
in den Osterferien



Das Volk der Kelten lebte vor vielen hundert Jahren in der Region und war berühmt für seine Handwerkskunst und sein Wissen über die Natur und die Sterne. Wollt ihr einmal den Tag eines keltischen Kindes kennenlernen? Was haben sie gerne gegessen, welche Spiele hatten sie besonders gerne und welche Berufe erlernten sie? In diesem Kurs könnt ihr viel über die Welt der Kelten erfahren und ausprobieren.

20602

Diana Liesegang, M.A.

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 01.04.26, 10.00-11.30 Uhr • 14,- EUR inkl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 26. März

**Ein Tag im Leben eines römischen Kindes**

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren  
in den Pfingstferien



Wie lebten die Kinder in der Römerzeit? Was taten sie den ganzen Tag lang? Gingen sie zur Schule und machten daheim ihre Hausaufgaben? Was waren ihre Spiele und kannten sie die Sommerferien?

In unserer Werkstatt könnt ihr römische Spiele ausprobieren und eine Kette basteln, die ihr mit nach Hause nehmen könnt.

20603

Diana Liesegang, M.A.

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 27.05.26, 10.00-11.30 Uhr • 14,- EUR inkl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 21. Mai

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

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 gerne?

20604

Diana Liesegang, M.A.

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 28.05.26, 10.00-11.30 Uhr • 14,- EUR inkl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 21. Mai

**Valentinstag in aller Welt**

Für Schüler:innen ab 9 Jahren

Was hat es eigentlich mit dem Valentinstag auf sich? Wie feiert man ihn in anderen Ländern? Wer war überhaupt dieser Valentin? Und woher kommen die vielen Rosen, die an diesem Tag verschenkt werden?

In diesem Kurs erfahrt ihr interessante, spannende und vielleicht auch ein paar verrückte Hintergründe. Außerdem könnt ihr schöne kleine Dinge für eure Liebsten herstellen und diese anschließend natürlich mitnehmen und verschenken.

20700

Nathalie Schuppe

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 14.02.26, 10.00-11.30 Uhr • 12,- EUR inkl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 10 EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 06. Februar

**Wir feiern den Maus-Geburtstag!**

Für Schüler:innen ab 6 Jahren

Die orangefarbene, immer gut gelaunte und kreative Maus, die uns in ihrer Fernsehsendung die Welt erklärt, wird nächste Woche 55 Jahre alt – das sieht man ihr wirklich nicht an!

Wir feiern diesen Geburtstag und basteln einen ganz besonderen faltbaren Bildwürfel mit bunten Mausbildern.

20701

Nathalie Schuppe

4 - 7 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 28.02.26, 12.30-14.30 Uhr • 22,- EUR inkl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 19,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 20. Februar

**Wie sieht eigentlich Wasser aus?**

Für Schüler:innen ab 7 Jahren

Blau? Weiß? Farblos? Und wie sieht es mit den Formen aus? Spritzig, schäumend oder doch ruhig plätschernd?

Im Kurs kannst du viele verschiedene Techniken mit unterschiedlichen Materialien und Farben ausprobieren und dabei die Effekte vergleichen. Die Ergebnisse kannst du in einem kleinen Büchlein zusammenstellen und nach deinem Geschmack verzieren, ergänzen und natürlich mit nach Hause nehmen.

**20702**

Nathalie Schuppe

Petra Disch

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Mittwoch, 20.05.26, 15.30-17.45 Uhr • 15,- EUR inkl.

Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 15. Mai

## 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 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• 4 x donnerstags, 05.03., 16.04., 11.06. und 02.07.26., jeweils 16.30-18.45 Uhr • 62,- EUR Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 52,- EUR • Anmeldung bis 26. Februar

## Geheimnisvolle Welt

Für Kinder ab 8 Jahren

in den Osterferien

Hast du Lust, einen geheimnisvollen Raum zu gestalten? Vielleicht Zauberer und Feen im Elfenland oder gefährliche Drachen, die eine Schatzhöhle bewachen? Oder Astronauten auf fernen Planeten? Wilde Tiere im Dschungel oder eine fantastische Unterwasserwelt? Lass deinen Einfällen freien Lauf, alles ist möglich.

Gestalte deine eigene „Geheimnisvolle

Welt“ in einem Karton, in den man durch ein kleines Guckloch hineinschauen kann. Mit Naturmaterialien, mit kleinen Tier- und Menschenfiguren, mit Abbildungen aus Zeitschriften, mit Federn, Perlen, Seidenblumen, Transparentpapier und Farben schmückst du deine geheimnisvolle Welt.

**20805**

Birgit Drixler,  
Kunsterzieherin

4 - 6 Teilnehmer:innen

• Schwetzingen,

Volkshochschule •

Dienstag, 31.03., und

Mittwoch 01.04.26, 9.30-

12.30 Uhr • 44,- EUR inkl.

Materialkosten • Ermäßigte

Gebühr für Geschwister: 36,- EUR inkl.

Materialkosten • Anmeldung bis 25. März

## Riesentortenstück

Für Kinder ab 8 Jahren in den  
Osterferien

Oh, wie lecker! Ob Schwarzwälder Kirschtorte, Schokosahne mit Erdbeeren, Nusstorte oder luftige Biskuitschnecken. So süße Leckereien kannst du dir dauerhaft aus verschiedenen

Materialien selbst herstellen. Mit Klebstoff, Pinsel und Farben wird deine Süßigkeit zu einem richtigen Hingucker, riesig groß, aber täuschend echt, geradezu zum Reinbeißen.

**20806**

Birgit Drixler, Kunsterzieherin

4 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Donnerstag, 02.04.26, 9.30-12.30 Uhr • 24,- EUR inkl.

Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 20,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 25. März

## Abenteuer Pappdruck

Für Kinder ab 8 Jahren

in den Osterferien

neu



Druckschablonen aus Pappe sind leicht hergestellt und können fantasievoll zum Drucken verwendet werden. Deine Schablone kann dein Lieblingstier oder eine menschliche Figur sein. Jetzt beginnt das Abenteuer: Mit einer Walze färbst du dein Motiv bunt ein und druckst es auf das Papier. Aber was passiert, wenn du deine Schablone mehrmals abdrückst? Wenn der Untergrund schon farbig ist? Wenn du die Schablone seitenverkehrt druckst? Wenn du das Bild mit anderen Materialien kombinierst? So entstehen beim Experimentieren Schicht um Schicht einmalige Bilder, deine Kunstwerke.

**20807**

Birgit Drixler, Kunsterzieherin

4 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule •

Donnerstag, 09.04., und Freitag, 10.04.26, 9.30-

12.30 Uhr • 44,- EUR inkl. Materialkosten

• Ermäßigte Gebühr für Geschwister:

36,- EUR inkl. Materialkosten

• Anmeldung bis 01. April

## Ich schmücke mich

Für Kinder von  
6 bis 7 Jahren

neu

Aus welchen blauen Materialien kann man blaue Schmuck herstellen? Und hat man blaue Perlen früher nur für Schmuck verwendet? Um diese Fragen soll es gehen, wenn wir uns im Museum mit blauem Schmuck beschäftigen. Im Anschluss könnt ihr eure eigenen Ketten kreieren.

**20808**

Elisabeth Voigtländer

5 - 10 Teilnehmer:innen •

Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 •

Samstag, 18.04.26, 11.00-12.30 Uhr • 8,- EUR inkl.

Materialkosten • Anmeldung: museumblau@posteo.de (bitte mit Angabe der Mobilnummer und dem Namen des Kindes)

**20809**

Elisabeth Voigtländer

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau,

Hebelstr. 2 • Samstag, 02.05.26, 11.00-12.30 Uhr • 8,- EUR

inkl. Materialkosten • Anmeldung: museumblau@posteo.de  
(bitte mit Angabe der Mobilnummer und dem Namen des Kindes)

20810

**Elisabeth Voigtländer**

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 16.05.26, 11.00-12.30 Uhr • 8,- EUR  
inkl. Materialkosten • Anmeldung: museumblau@posteo.de (bitte mit Angabe der Mobilnummer und dem Namen des Kindes)

**Blau trifft Rot und Gelb****Für Kinder von 6 bis 7 Jahren**

Kennst du die wahre Geschichte von den Farben, in der die Grundfarben Blau, Rot und Gelb aufeinandertreffen? Wenn nicht, wirst du sie kennenlernen. Anschließend bastelt ihr Spiralen in Regenbogenfarben, die aufgehängt werden können.

20811

**Elisabeth Voigtländer**

5 - 10 Teilnehmer:innen  
• Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 13.06.26, 11.00-12.30 Uhr • 8,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung: museumblau@posteo.de (bitte mit Angabe der Mobilnummer und dem Namen des Kindes)

20812

**Elisabeth Voigtländer**

5 - 10 Teilnehmer:innen  
• Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 27.06.26, 11.00-12.30 Uhr • 8,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung: museumblau@posteo.de (bitte mit Angabe der Mobilnummer und dem Namen des Kindes)

20813

**Elisabeth Voigtländer**

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 04.07.26, 11.00-12.30 Uhr • 8,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung: museumblau@posteo.de (bitte mit Angabe der Mobilnummer und dem Namen des Kindes)

**Meine Güte, was für Hüte!****Für Kinder von 6 bis 7 Jahren**

Es macht Spaß, Hüte aufzusetzen. Im Museum darfst du verschiedene blaue Hüte ausprobieren und wir überlegen, wer sie getragen haben könnte und warum. Im Anschluss bastelst du einen kleinen Hut aus einem Pappbecher und verzierst ihn mit verschiedenen Materialien.

20814

**Elisabeth Voigtländer**

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 18.07.26, 11.00-12.30 Uhr • 8,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung: museumblau@posteo.de (bitte mit Angabe der Mobilnummer und dem Namen des Kindes)

Weitere Kreativ-Angebote für Kinder und Jugendliche finden Sie unter Brühl/Jugendkunstschule, Seite 94

**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, 20.06.26, 14.30-17.30 Uhr • 25,- EUR inkl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 22,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 16. Juni

**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 Zau-berer.

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 und Schatten, Skizzieren, Bewegungen. Das Endprodukt ist die selbstständig gezeichnete Comicfigur.

20705

**Christian Schura**

5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 02.05.26, 9.30-16.00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause) • 44,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 36,- EUR • Anmeldung bis 27. April

**Nähen mit der Nähmaschine****Für Schüler:innen ab 12 Jahren  
in den Faschingsferien**

Im Kurs werden Grundkenntnisse des Nähens mit der Nähmaschine vermittelt und erweitert. Es entstehen frühlingshafte Dekoelemente oder eigene kleine Projekte. Eigene Lieblings-Stoffreste, Bänder, Knöpfe und auch die eigene Nähmaschine dürfen gerne mitgebracht und verwendet werden.

20901

## Nathalie Schuppe

3 - 5 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Mittwoch, 18.02. und Donnerstag, 19.02.26, 9.00-12.00 Uhr • 44,- EUR inkl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 36,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 13. Februar

Kochkurse für Kinder finden Sie unter Plankstadt, Seite 109



## 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, Pailetteniere, 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, Superlolli, Supereis oder Riesentortenstück 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: 170,- 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.

## Junge VHS

## Für Grundschulkinder

### Erste Hilfe

Für Kinder von 8 bis 11 Jahren in den Faschingsferien



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 • Donnerstag, 19.02.26, 9.00-12.00 Uhr • 28,- EUR  
(Die Gebühr ist direkt im Kurs zu entrichten.)  
• Anmeldung bis 16. Februar



Quelle: Pixabay

### Internetführerschein –

Sicher im digitalen Raum unterwegs

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren in den Osterferien



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, Kinder- und Jugendcoach

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• 2 x mittwochs, ab 01.04.26, 9.00-12.00 Uhr • 56,- EUR  
• Anmeldung bis 27. März

### 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 Kin-

der 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 Fluchtechniken 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.

**10602**

**Petra Klefenz**

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x donnerstags, ab 12.03.26, 15.30-16.30 Uhr • 43,- EUR inkl. Begleitbroschüre • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 37,- EUR inkl. Begleitbroschüre • Anmeldung bis 05. März



### **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 sie durch Spiele, Bewegung, Musik und kreative Aktivitäten, die die Sprache mit allen Sinnen erlebbar machen.

**42201**

**Laura Francés Civera**

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 30.03. bis Donnerstag, 02.04.26, jeweils 9.30-11.00 Uhr • 60,- EUR inkl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 49,- EUR inkl. Materialkosten
- Anmeldung bis 25. März

## Für Schüler:innen ab Klasse 5

### **Vokabeln mal ganz easy**

Für Schüler:innen ab 11 Jahren

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

**10502**

**Karen Keller**

8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- Samstag, 18.04.26, 9.30-12.30 Uhr • 21,- EUR inkl.

Übungsmaterial • ermäßigte Gebühr für Geschwister:

- 18,- EUR inkl. Übungsmaterial • Anmeldung bis 13. April

### **Girlpower: Yoga für Teens**

Für Mädchen von 11 bis 15 Jahren

Unsicherheit, Selbstfindung, Mobbing und Leistungsdruck sind Themen, die in der heutigen Zeit die Entwicklung junger Mädchen zu einer gesunden erwachsenen Frau besonders beeinflussen. Die steigende Leistungserwartung 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 Fantasiereisen wird die Entspannung gefördert und die Konzentration verbessert. Regelmäßiges Praktizieren der Yoga-übungen und von Pranajama kann die Teenagerin darin unterstützen, eine gesunde Körperhaltung und Einstellung zu sich selbst zu entwickeln.

**30203**

**Uta Kiefer-Müller**

- 5 - 7 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x freitags, ab 06.02.26, 17.45-19.15 Uhr • 60,- EUR
- Anmeldung bis 03. Februar

### **Gewusst wie: Computerschreiben**

Für Jugendliche von 10 bis 17 Jahren  
in den Sommerferien



Mit dem System von ats (Accelerated Teaching Solutions) lernen Schüler:innen spielend das Bedienen des Tastenfelds eines Computers. Das Trainingsprogramm verbindet bewährte Methoden aus Pädagogik, Hirnforschung sowie Assoziations- und Visualisierungstechniken. Und das Beste: Es funktioniert zuverlässig. Starte jetzt durch und tippe bald sicher und schnell wie ein Profi! Der Unterricht umfasst 4 Lektionen. Aber auch hier gilt: „Übung macht den Meister“.

Teilnahmevoraussetzung: keine

**50101**

**Dirk Jenning, Dipl.-Pädagoge**

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 03.08. bis Donnerstag, 06.08.26, jeweils 10.00-12.00 Uhr • 84,- EUR inkl. Kursunterlagen • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 72,- EUR inkl. Kursunterlagen
- Anmeldung bis 29. Juli

**50102**

**Dirk Jenning, Dipl.-Pädagoge**

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 03.08. bis Donnerstag, 06.08.26, jeweils 13.00-15.00 Uhr • 84,- EUR inkl. Kursunterlagen • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 72,- EUR inkl. Kursunterlagen
- Anmeldung bis 29. Juli

**Spiele programmieren mit SCRATCH**

Für Kinder ab 11 Jahren  
in den Pfingstferien



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 geben. Dieses Wissen wird dir in der digitalisierten Welt der Zukunft auch ansonsten von Nutzen sein. Und ganz nebenbei verbesserst du damit dein logisches und kreatives Denken.

50203

**Ferienkurse auf einen Blick**

Tag	Beginn	Uhrzeit	Ort	Kursbezeichnung	Kurs-Nr.	Seite
<b>Faschingsferien</b>						
<b>Grundschüler:innen</b>						
Mi	18.02.26	09:00	Schwetzingen	Nähen mit der Nähmaschine	261-20901	15
Do	19.02.26	09:00	Schwetzingen	Erste-Hilfe-Kurs für Kinder	261-30301	17
<b>Osterferien</b>						
<b>Grundschüler:innen</b>						
Mo	30.03.26	09:30	Schwetzingen	Kinderkurs Spanisch	261-42201	17
Mo	30.03.26	10:00	Brühl	Skateboard Workshop für Einsteiger:innen	261-30254	94
Di	31.03.26	09:30	Schwetzingen	Geheimnisvolle Welt	261-20805	14
Di	31.03.26	10:00	Schwetzingen	Steinzeit-Detektive	261-20601	12
Mi	01.04.26	09:00	Schwetzingen	Internetführerschein – Sicher im digitalen Raum unterwegs	261-10601	16
Mi	01.04.26	10:00	Schwetzingen	Zu Besuch bei den Kelten	261-20602	13
Do	02.04.26	09:30	Schwetzingen	Riesentortenstück	261-20806	14
Do	09.04.26	09:30	Schwetzingen	Abenteuer Pappdruck	261-20807	14
<b>Schüler:innen ab Klasse 5</b>						
Sa	25.04.26	11:00	Brühl	Goldschmiede-Workshop zum Muttertag, ein Herz aus Silber	261-20870	93
<b>Prüfungsvorbereitung</b>						
Di	31.03.26	18:00	Schwetzingen	Tipps und Unterstützung bei Prüfungen	261-60705	19
<b>Pfingstferien</b>						
<b>Für Vorschulkinder</b>						
Di	02.06.26	10:00	Brühl	Skateboard Workshop für Einsteiger:innen	261-30258	94
<b>Grundschüler:innen</b>						
Di	26.05.26	10:30	Brühl	Goldschmiede-Eltern-Kind-Kurs	261-20871	93
Di	26.05.26	10:00	Brühl	Skateboard Workshop für Einsteiger:innen	261-30255	94
Mi	27.05.26	10:00	Schwetzingen	Ein Tag im Leben eines römischen Kindes	261-20603	13
Mi	27.05.26	14:00	Schwetzingen	Kosmetikmanufaktur	261-20013	12
Do	28.05.26	10:00	Schwetzingen	Zu Gast bei Tutanchamun	261-20604	13
Mi	03.06.26	11:00	Plankstadt	Kochspaß für kleine Hobbyköche	261-30570	109
<b>Schüler:innen ab Klasse 5</b>						
Di	26.05.26	10:00	Schwetzingen	Spiele programmieren mit SCRATCH	261-50203	
<b>Sommerferien</b>						
<b>Für Vorschulkinder</b>						
Di	11.08.26	10:00	Brühl	Skateboard Workshop für Einsteiger:innen	261-30253	94
<b>Grundschüler:innen</b>						
Di	04.08.26	10:00	Brühl	Skateboard Workshop für Einsteiger:innen	261-30256	94
Di	25.08.26	10:00	Brühl	Skateboard Workshop für Einsteiger:innen	261-30257	94
<b>Schüler:innen ab Klasse 5</b>						
Mo	03.08.26	10:00	Schwetzingen	Computerschreiben für Schüler:innen	261-50101	17
Mo	03.08.26	13:00	Schwetzingen	Computerschreiben für Schüler:innen	261-50102	17

**Peter Hetzler**

4 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Dienstag 26.05. bis Donnerstag, 28.05.26, jeweils  
10.00-13.00 Uhr • 99,- EUR • Anmeldung bis 22. Mai

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

Für Schüler:innen ab 12 Jahren



Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dir 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.

50605

Helmut Lange, Gedächtnistrainer

1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink • Dienstag, 14.04.26, 16.00-18.00 Uhr • 24,- EUR • Anmeldung bis 10. April

## Für Schüler:innen ab Klasse 9

### ICH bin ICH!

#### Selbstfindung, Vielfalt und der Mut zum eigenen Weg

neu

Du fühlst anders und fragst dich: Wer bin ich eigentlich? In diesem vertraulichen Workshop sprechen wir offen über Selbstfindung, queere Identitäten und das Gefühl, nicht „falsch“ zu sein. Wir bestärken dich, deinen eigenen Weg und das richtige Tempo für ein Coming-Out zu finden. Du lernst Strategien für mehr Selbstakzeptanz, erhältst konkrete Tipps zum Umgang mit Herausforderungen (z.B. in der Familie oder Schule) und erfährst, wo du sichere Unterstützung und Community findest.

10703

Verena Müller, Kinder- und Jugendcoach,  
Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin

1 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Mittwoch, 13.05.26, 18.00-20.00 Uhr • Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

Einen Vortrag für Eltern und Erziehungsberechtigte zum Thema Coming-Out und Unterstützung finden Sie unter Erziehung/Familie, Seite 40

## Prüfungsvorbereitung

### Von der Prüfungsangst zum Prüfungsmut –

#### Tipps und Unterstützung

Für Schüler:innen und Auszubildende ab 16 Jahren  
in den Osterferien



Kennt ihr das Gefühl, „auf dem Schlauch zu stehen“ oder habt ihr schon einmal einen Blackout in einer Arbeit, einer Präsentation oder anderen Prüfungssituation erlebt? In unserem Workshop lernen Schüler:innen und Auszubildende mögliche Ursachen zu verstehen und mit ausgewählten Methoden, gelassener und selbstbewusster mit herausfordernden Situationen umzugehen. Zu Beginn gibt der Dozent einen Überblick darüber, was Prüfungs- und Auftrittsangst ist und geht auf häufige Ursachen und Auslöser wie bspw. Perfektionismus, Glaubenssätze und negative Erfahrungen ein. Der Workshop hat zum Ziel, mit der Angst konstruktiv umgehen zu können. Praktische Übungen zur Selbstpräsentation (Körpersprache, Stimme, Auftreten), Tipps für die Vorbereitung auf Prüfungen und Präsentationen aktivieren Ressourcen, wandeln belastende Bilder um und entwickeln eine stärkere Präsenz.

60705

Michael Kleer, M.A.

7 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Dienstag, 31.03.26, 18.00-22.00 Uhr • 32,- EUR  
• Anmeldung bis 27. März

## Für Frauen

### Frauenforum – Vormittagsprogramm

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

10000

Monika Walliser

15 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• 15 x mittwochs, ab 25.02.26, 9.30-11.00 Uhr • 65,- EUR

### Die Grenzen der Philosophie bei Thomas von Aquin (1225-1274) und Bonaventura (1221-1274)

Vortrag

10001

Hans Th. Flory, M.A.

Mittwoch, 25.02.26, 9.30-11.00 Uhr

### Weltfrauentag

#### Fakten, Zitate, Gedanken

Vortrag

10002

Martina Netzer

Mittwoch, 04.03.26, 9.30-11.00 Uhr

### Zum 500. Geburtstag Olympia Fulvia Morata

Renaissance und protestantische Bestrebungen am Hofe von Ferrara

Vortrag

10003

Ulrike Halbe-Bauer

Mittwoch, 11.03.26, 9.30-11.00 Uhr

### Die Welt der Träume

#### Darstellungen in der Kunst

Vortrag

10004

Dorothee Oettli

Mittwoch, 18.03.26, 9.30-11.00 Uhr

### Gehöriges und Ungehöriges im Theater- und Konzertsaal

Vortrag

10005

Dr. Barbara Gilsdorf, Kunsthistorikerin und Kulturreferentin der Stadt Schwetzingen

Mittwoch, 25.03.26, 9.30-11.00 Uhr

### Mit Rad und Minibus durch Ecuador

Vortrag

10006

Roland Stricker

Mittwoch, 15.04.26, 9.30-11.00 Uhr

## „Hello – goodbye“ – Die Beatles

Ihre Geschichte, ihre Musik, das Geheimnis ihres Erfolgs

Vortrag

10007

Werner Köhler

Mittwoch, 22.04.26, 9.30-11.00 Uhr

## Gesichter – Geschichten

Unterhaltsamer Spaziergang durch die abendländische Porträtmalerei

Vortrag

10008

Dr. phil. Barbara Clemens, Kunsthistorikerin

Mittwoch, 29.04.26, 9.30-11.00 Uhr

## Die Mannheimer Sternwarte

Vortrag

10009

Dr. Thomas Frey

Mittwoch, 06.05.26, 9.30-11.00 Uhr

## Exkursion in die Mannheimer Sternwarte

Führung

10010

Dr. Thomas Frey

Mittwoch, 13.05.26, 9.30-11.00 Uhr • Anmeldung bis 06.05. bei Monika Walliser. 5,- EUR Eintritt pro Person. Treffpunkt und Uhrzeit werden bei Anmeldung mitgeteilt. Hinweis: Die Teilnahme ist den Teilnehmerinnen des Frauenforums vorbehalten. In Einzelfällen und je nach Nachfrage ist eine Teilnahme externer Interessentinnen nach Rücksprache möglich.

## Lieselotte von der Pfalz - Mutter Europas

Klar im Kopf, fit im Körper und stark im Leben

Vortrag

10011

Anna-Maria Avenius

Mittwoch, 20.05.26, 9.30-11.00 Uhr

## Die Fliegerin

Buchvorstellung

10012

Jeanette Limbeck

Mittwoch, 10.06.26, 9.30-11.00 Uhr

## Malerei

Nichts ist für mich spannender als der Mensch

Vortrag

10013

Eva Clemens, Künstlerin

Mittwoch, 17.06.26, 9.30-11.00 Uhr

## Südliches Afrika – als Tourist und Entwicklungshelfer

Vortrag

10014

Eberhard Oehler

Mittwoch, 24.06.26, 9.30-11.00 Uhr

## Konfuzius

Chinesischer Philosoph und seine Lehren

Vortrag

10015

Dr. Andrea-Mercedes Riegel, Sinologin

Mittwoch, 01.07.26, 9.30-11.00 Uhr

## Gewaltprävention



Workshop im Rahmen der Veranstaltungsreihe zum Thema „Gewalt gegen Frauen“

Der Workshop richtet sich an Frauen, die sich mental und praktisch auf Notfälle vorbereiten möchten. Er bietet einen ganzheitlichen Ansatz in vier Modulen:

1. Mentale Vorbereitungsmöglichkeiten für einen Notfall: Stärkung des Selbstwerts und der Selbstdefinition, Umgang mit einer zugewiesenen Opferrolle und Entwicklung eines entschlossenen Selbstschutzverhaltens.

2. „Ich weiß Bescheid!“ In diesem Teil des Workshops wird aufgezeigt, wie man eine realistische Einschätzung von Angst und tatsächlicher Gefährdung vornimmt und mit Angst umgeht. Die Teilnehmerinnen erhalten Einblick in Zahlen und Fakten. Dabei werden grundlegende Fragen zu Notwehr und Nothilfe geklärt.

3. „Nicht mit mir!“ Hier geht es um Ausstrahlung und nonverbale Kommunikation: Nein heißt nein, klare Grenzen setzen durch eine direkte Ansprache und eine sichere Aufstellung.

4. Wehren lohnt sich! Am zweiten Tag des Workshops wird entschlossene und effektive Gegenwehr trainiert – ohne Kampfsportvorkenntnisse. Es umfasst praktische Arbeit mit Schlag- und Tretkissen sowie Übungen im Vollschutanzug, um eine umfassende Selbsterfahrung zu ermöglichen.

Der Kurs verbindet Theorie, praxisnahe Übungen, Selbsterfahrung und Reflexion. Besonderes Augenmerk liegt auf Sicherheit, Ethik und dem Rechtsrahmen.

10605

Hermann Jochim

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- 2 x dienstags, ab 03.02.26, 10.00-13.00 Uhr • 35,- EUR
- Anmeldung bis 27. Januar



Quelle: Pixabay

Den Vortrag Rechtlicher Schutz vor Gewalt gegen Frauen finden Sie unter **Recht/Finanzen**, Seite 31

Den Vortrag Häusliche Gewalt – Wenn zu Hause kein sicherer Ort ist finden Sie unter **Politik/Bürgerliches Engagement**, Seite 35

## Style dir dein Leben

Farb- und Stilberatung für Frauen



Der Blick in den Kleiderschrank kann manchmal überraschende Entdeckungen zutage fördern, und es wird deutlich, dass Casual-Looks nicht immer die beste Wahl sind. Es ist eine gute Gelegenheit, den eigenen Stil neu zu definieren. Dabei stellt sich die Frage, welche Farben, Formen und Kleidungsstile künftig die Persönlichkeit am besten zum Ausdruck bringen. Ziel ist es, diese Herausforderung auf nachhaltige und stilvolle Weise zu meistern und dabei ein gutes Gefühl zu haben. Der Workshop beinhaltet eine kleine Farbanalyse, bei der Farbwirkungen und -kombinationen für alle Farbtypen allgemein erarbeitet werden. Themen sind unter anderem das Erkennen von Körperformen, deren optimale Bedeutung sowie der Aufbau einer nachhaltigen, typgerechten Garderobe für verschiedene Anlässe. Auf Wunsch kann im Kurs ein Farbpass für 25,- EUR erworben werden. Es wird empfohlen, nicht zu stark geschminkt zu erscheinen; ein leichtes Make-up ist jedoch kein Problem.

**10606**

Linda Scholz

6 - 8 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 16.04.26, 18.00-21.00 Uhr
- 25,- EUR • Anmeldung bis 09. April



Quelle: Pixabay

**Yogakurse mit verschiedenen Schwerpunkten siehe**

**Gesundheit**, Seite 55 f

## Hygge Yoga

Entspannung – Gemütlichkeit – Wohlbefinden



In diesem Yogakurs gehen die Teilnehmerinnen auf eine mentale Reise nach Dänemark – in die Welt von „Hygge“, der dänischen Kunst der Gemütlichkeit. Nach einem kurzen Einblick in das dänische Lebensgefühl folgen sanfte Übungen im restorativen Yin-Yogastil – begleitet von meditativer Atmung und tiefen Entspannungssequenzen. Der Kurs lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu schöpfen und die eigene Balance zu stärken.

**30104**

Carolin Grund

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- 5 x montags, ab 02.02.26, 19.00-20.30 Uhr • 48,- EUR
- Anmeldung bis 28. Januar

## Entspannungsoase für Frauen



Freiheit und Gelassenheit, Freude und Leichtigkeit, Ruhe und Entspannung - wer wünscht sich das nicht? Und doch nehmen sich insbesondere Frauen zu selten Zeit, um etwas Gutes für sich zu tun. Das Geheimnis ist, mit sich selbst liebevoll umzugehen und zu erkennen, was gut tut, bei sich zu bleiben, eigene Bedürfnisse kennenzulernen und zu wissen, wann es Zeit ist eine Pause zu machen, bevor der eigene Körper Warnsignale sendet. Um besser mit Körper und Geist im Kontakt zu bleiben, helfen bewusstes Atmen, Meditationen und Achtsamkeitsübungen.

**30105**

Anna Dobiasz

4 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- 4 x montags, ab 23.02.26, 18.30-20.00 Uhr • 59,- EUR
- Anmeldung bis 20. Februar

## Onlinekurs: Zyklusgerechtes Essen

Kraftvoll durch jede Phase



Du leidest unter Regelschmerzen und deine Ernährung bereitet dir zusätzlich Bauchschmerzen, im wahrsten Sinne des Wortes? Du sehnst dich nach Struktur und einem Plan, wie du deinen Körper mit der richtigen Ernährung unterstützen kannst, sodass du gut durch die Periodenzeiten kommst? In diesem Workshop erfahren die Teilnehmerinnen mehr über Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel, die den eigenen Körper unterstützen und wie man sie während der jeweiligen Zyklusphase einsetzt.

Mit Unterstützung der Kursleiterin erstellen die Teilnehmerinnen einen individuellen Speiseplan und können sich mit anderen Frauen austauschen.

**30106**

Annkatrin Seidler, Diätassistentin

1 - 20 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangsslink

- Dienstag, 09.06.26, 19.00-21.30 Uhr • 25,- EUR
- Anmeldung bis 05. Juni

## Women Only:

Nadabrahma Meditation für Frauen



Schnupperworkshop

Erleben Sie Nadabrahma – eine kraftvolle Brücke von lebhafter Schwingung zu stiller Klarheit. Nadabrahma ist eine aktive Meditation, die in mehrere Phasen gegliedert ist. Zu Beginn summen wir gemeinsam, um eine vibrierende Schwingung im Körper zu erzeugen. Diese sanfte Resonanz beruhigt Nervensystem und Geist und bereitet gekonnt auf die stille Einkehr vor. So kommen Ruhe und Tiefenstille zusammen, was eine klare, fokussierte innere Ausrichtung ermöglicht.

**30107**

Nastasia Zimmermann

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- Samstag, 21.02.26, 14.00-15.30 Uhr • 12,- EUR
- Anmeldung bis 17. Februar

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

Dieses Bodyworkout ist ein effektives Trainingsprogramm für den gesamten Körper. Mit einer Cardiophase aktivieren wir das Herz-Kreislaufsystem und stärken Ausdauer und Koordination. Danach stehen abwechslungsreiche Kräftigungsübungen sowie Übungen für eine verbesserte Balance und Beweglichkeit im Fokus. Zum Schluss entspannen wir beim dynamischen und statischen Dehnen der Muskulatur.

30208

Marta Zofia Kadzielawa

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Zeyher-Grundschule
- 8 x donnerstags, ab 05.02.26, 19.30-20.30 Uhr • 54,- EUR
- Anmeldung bis 30. Januar

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

- Gesundheit & Fitness, Seite 54 ff
- Musizieren/Tanzen, Seite 48 f
- Ketsch, Seite 101
- Oftersheim, Seite 105 f
- Plankstadt, Seite 109

## 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 Betriebssystemen wie Windows 11 zu erlernen und praktische Fähigkeiten im Erstellen von Dokumenten, im Arbeiten mit Grafiken sowie im Surfen im Internet zu entwickeln. Dabei steht das individuelle Lerntempo im Vordergrund, sodass alle Fragen geklärt werden können und der Spaß am Lernen im Mittelpunkt steht. 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 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 2 x samstags, ab 20.06.26, 9.00-13.00 Uhr • 95,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmerinnen) möglich • Anmeldung bis 17. Juni

## Ja statt Nein: zielgerichtet kommunizieren, souverän auftreten

Entdecken Sie die Kraft der Sprache! In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen, 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 Gesprächspartnerinnen bleibende positive Eindrücke. „Bleib gesund!“, statt „Werde nicht krank“ oder „Überzeuge mich!“, statt „Enttäusch' mich nicht!“.

50610

Andreas Jacobs

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 27.04.26, 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 23. April

## 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: Frank Friedmann

- Schwetzingen, Volkshochschule • 10 x mittwochs, ab 04.02.26, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR
- Tageskasse pro Vortrag in der VHS

**Thomas Nast**  
Ein Pfälzer, der  
amerikanische  
Geschichte zeichnete

Vortrag

- 10021  
Hans-Joachim  
Schatz
- Mittwoch, 04.02.26,  
15.00-16.30 Uhr •  
5,- EUR Tageskasse

**Costa Rica**  
Schatzkammer der  
Natur

Vortrag

- 10022  
Michael Stephan
- Mittwoch, 11.02.26, 15.00-16.30 Uhr  
• 5,- EUR Tageskasse

## Kommunikation: Gestik, Mimik, Sprechen

Vortrag

- 10023  
Margot Sessler

Mittwoch, 25.02.26, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse



Quelle: Pixabay

## Ihr Theaterbus



Seit 2012 bietet das Theater und Orchester Heidelberg einen besonderen Service an, den Theaterbus! Der Bus bringt kulturgeiste 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 Selbstausdrucken 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)



Foto: Annemone Jaake

## Teufel, Hexen und Dämonen

Ein kunstgeschichtlicher Streifzug

Vortrag

10024

Dorothee Oettli

Mittwoch, 04.03.26, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

## Das Geheimnis einer guten Freundschaft

Vortrag

10025

Angela Stotz

Mittwoch, 11.03.26, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

## Schmuckmuseum Pforzheim

Besuch der Ausstellung „Aufgetischt – eine kulinarische Weltreise“

Im Dialog sind historische Goldschmiedekunst, zeitgenössisches Design, ethnografische Kostbarkeiten und Objekte der Alltagskultur zu sehen. Die Ausstellung widmet sich Esskulturen aus aller Welt. Kultur geht schließlich auch durch den Magen.

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.

## Der Rosenkavalier

**Komödie für Musik in drei Aufzügen von Richard Strauss**

20301

Theater der Stadt Heidelberg, Marguerre-Saal

- Sonntag, 12.04.26, 15.00 Uhr

## Auf der anderen Seite des Mondes

nach Motiven aus der Welt von Hilde Domin von Marcel Kohler

**Schauspiel mit Livemusik für Band und Chor von Christoph Bernewitz**

20302

Theater der Stadt Heidelberg, Marguerre-Saal

- Sonntag, 17.05.26, 15.00 Uhr

## Das Abschiedsdinner

**Komödie von Matthieu Delaporte und Alexandre de La Patellière**

20303

Theater der Stadt Heidelberg, Marguerre-Saal

- Sonntag, 21.06.26, 15.00 Uhr

10026

**Exkursionsbegleitung: Frank Friedmann**

Mittwoch, 18.03.26 • Nähere Informationen und Anmeldung bis 04.03. bei Frank Friedmann im VHS-Treff • Treffpunkt, Uhrzeit und Gebühr werden bei Anmeldung mitgeteilt.

## Die Geschichte des Parfüms

Vortrag

10027

Diana Liesegang, M.A.

Mittwoch, 25.03.26, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

## Nah versorgt ist weiter gedacht

TRINK ///  
**WASSER**

FuX ///  
**ERDGAS**

FERN ///  
**WÄRME**

Mehr als Energie  
  
Stadtwerke  
Schwetzingen

**Astrid Lindgren**

Hommage an eine der bekanntesten Kinderbuchautorinnen der Welt

Vortrag

10028

Sieglinde Rieder

Mittwoch, 15.04.26, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

**Einsamkeit – die Herausforderung unserer Zeit**

Vortrag

10029

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin

Mittwoch, 22.04.26, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

**Reise durch das Sonnensystem**

Vortrag

10030

Dr. Thomas Bührke, Physiker, Wissenschaftsjournalist und Buchautor

Mittwoch, 29.04.26, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

**Style dir dein Leben****Farb- und Stilberatung für Frauen – Best Ager**

Der Blick in den Kleiderschrank kann manchmal überraschende Entdeckungen zutage fördern und es wird deutlich, dass Casual-Looks nicht immer die beste Wahl sind. Es ist eine gute Gelegenheit, den eigenen Stil neu zu definieren. Dabei stellt sich die Frage, welche Farben, Formen und Kleidungsstile künftig die Persönlichkeit am besten zum Ausdruck bringen. Ziel ist es, diese Herausforderung auf nachhaltige und stilvolle Weise zu meistern und dabei ein gutes Gefühl zu haben. Der Workshop beinhaltet eine kleine Farbanalyse, bei der Farbwirkungen und -kombinationen für alle Farbtypen allgemein erarbeitet werden.

Themen sind unter anderem das Erkennen von Körperperformen, deren optimale Betonung sowie der Aufbau einer nachhaltigen, typgerechten Garderobe für verschiedene Anlässe. Auf Wunsch kann im Kurs ein Farbpass für 25,- EUR erworben werden. Es wird empfohlen, nicht zu stark geschminkt zu erscheinen; ein leichtes Make-up ist jedoch kein Problem.

10607

Linda Scholz

6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- Donnerstag, 07.05.26, 15.00-18.00 Uhr • 25,- EUR

- Anmeldung bis 30. April

**Forum pflegende Angehörige und den Trauertreff finden**  
Sie unter **Gesundheit**, Seite 63f

**Gymnastik 60+**

Aktiv und beweglich bleiben, auch im Alter! Dieser Kurs zielt darauf ab, Koordination, Gleichgewicht und Gelenkigkeit zu erhalten oder sogar 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 Arthrose 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!

30209

Margot Beuth

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- 15 x dienstags, ab 03.02.26, 9.00-10.00 Uhr • 89,- EUR
- Anmeldung bis 29. Januar

**Sitzgymnastik**

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.

30210

Margot Beuth

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- 15 x dienstags, ab 03.02.26, 10.10-11.10 Uhr • 89,- EUR
- Anmeldung bis 29. Januar

**Rückengymnastik für Senior:innen**

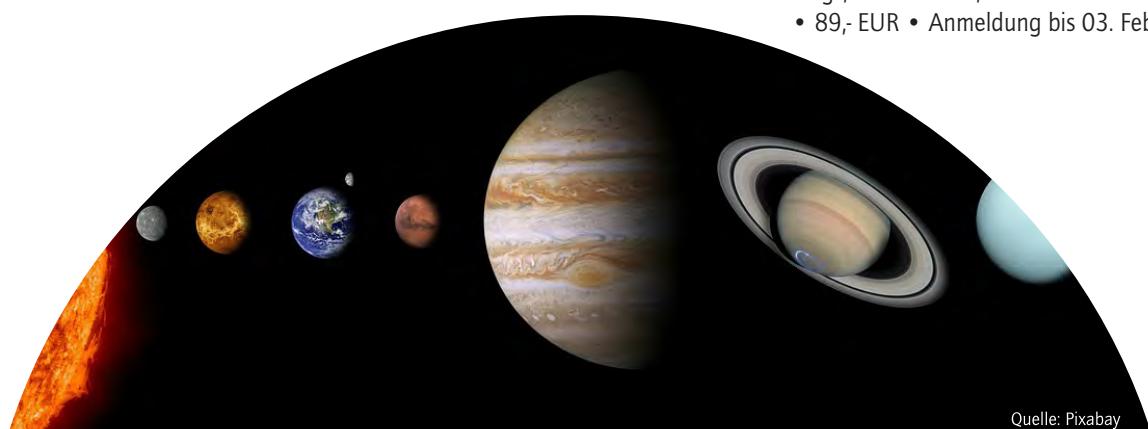
Nach einem kurzen angenehmen Aufwärmtraining werden wichtige Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt, die Gelenke schonend mobilisiert und rückengerechte Verhaltensweisen vermittelt. Entspannungsübungen runden die Stunde ab und sorgen für ein wohltuendes Gefühl. Bleiben Sie fit, selbstständig und mobil und investieren Sie in Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

30211

Margot Beuth

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- 15 x freitags, ab 06.02.26, 9.00-10.00 Uhr
- 89,- EUR • Anmeldung bis 03. Februar



Quelle: Pixabay

## **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“ in einem früheren Semester 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 um dadurch standfest und stabil, fit und sicher zu werden.

30212

**Rosa Marie Gold**

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 7 x montags, ab 02.02.26, 9.45-10.45 Uhr • 44,- EUR
- Anmeldung bis 28. Januar

## **Standfest und stabil, fit und sicher**

### Alltagsfitness für Senior:innen ab 65 Jahren

30213

**Rosa Marie Gold**

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 7 x donnerstags, ab 05.02.26, 11.30-12.30 Uhr • 44,- EUR
- Anmeldung bis 28. Januar

## **Standfest und stabil, fit und sicher**

### Sturzprävention für Senior:innen ab 65 Jahren

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, um dadurch standfest und stabil, fit und sicher zu werden.

30214

**Rosa Marie Gold**

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 7 x donnerstags, ab 05.02.26, 11.30-12.30 Uhr • 44,- EUR
- Anmeldung bis 29. Januar

## **Der Alltags-Fitness-Test ab 60 Jahren**

### Im Alter fit und selbstständig bleiben

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.



**AMBULANTER PFLEGEDIENST**



Ambulant mit Herz!

**AMBULANTER PFLEGEDIENST**

**IN BRÜHL + OTTERSHEIM**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundpflege</li> <li>• Behandlungspflege</li> <li>• Wundversorgung</li> <li>• Parenterale Ernährung</li> <li>• Hauswirtschaft</li> <li>• Betreuung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menüservice</li> <li>• 24h Rufbereitschaft</li> <li>• kostenlose Beratung</li> <li>• Freizeitangebote in Kooperation mit dem B+O Seniorencenter</li> </ul>
--	---

**Mannheimer Landstraße 25**  
**68782 Brühl**  
 Telefon: 06202-708-804

**Mannheimer Straße 46**  
**68723 Oftersheim**  
 Telefon: 06202-708-810  
[www.bo-ambulanterpflegedienst.de](http://www.bo-ambulanterpflegedienst.de)

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 04.03.2026 von 19.15 bis 20.00 Uhr statt.

**30305****Rosa Marie Gold**

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
 • Mittwoch, 04.03.26, 15.00-20.00 Uhr • 28,- EUR  
 • Anmeldung bis 25. Februar

Weitere Gymnastikkurse finden Sie unter **Gesundheit & Fitness**, Seite 58 f

**Englisch für Anfänger:innen mit sehr geringen Vorkenntnissen****Grundstufe A1.1**

Für Teilnehmer:innen 55+ mit sehr geringen Vorkenntnissen  
 Dieser Kurs ist für Anfänger:innen geeignet, die schon ganz leicht in die Sprache hineingeschnuppert haben und z.B. jemanden begrüßen oder über die eigene Herkunft sprechen können. Das Lehrbuch gibt einen Leitfaden vor, wir sprechen aber auch über landeskundliche Themen und das Lernen lernen, also darüber, wie man das Gelernte besser behalten kann.

Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.1, Kursbuch, ab L 3 (Cornelsen Verlag)

**40605****Annette Kurz**

- 6 - 9 Teilnehmer:innen  
 • Schwetzingen, Volkshochschule • 12 x donnerstags, ab 05.02.26, 8.30-10.00 Uhr • 97,- EUR  
 Gebührenordnung Sprachenschule Seniorenkurse

**Englisch Schritt für Schritt****Grundstufe A1.2**

Für Teilnehmer:innen 55+ mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden erste Einblicke in die Gegenwartsformen (simple present) und Vergangenheit (simple past) vorausgesetzt. Diese Kenntnisse werden aufgefrischt und erweitert. Der Fokus liegt auf Grammatik und Konversation, wodurch der Umgang mit der englischen Sprache gefestigt wird, sodass diese zum Beispiel bei einer Reise auch tatsächlich benutzt werden kann.

Lehrbuch: Easy English A1.2 (Cornelsen Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

**40606****Yi-Zhou Shi**

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
 • 15 x mittwochs, ab 04.02.26, 10.30-12.00 Uhr  
 • 99,- EUR inkl. 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 6 (Cornelsen Verlag)

**40607****Christina Baumeyer**

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
 • 15 x donnerstags, ab 05.02.26, 9.00-10.30 Uhr • 101,- EUR inkl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule Seniorenkurse

**Englisch Schritt für Schritt****Grundstufe A2.2**

Für Teilnehmer:innen 55+ mit Vorkenntnissen  
 Lehrbuch: Take it Easy A2, ab L 1 (Cornelsen Verlag)

**40608****Christina Baumeyer**

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
 • 15 x dienstags, ab 03.02.26, 9.00-10.30 Uhr • 101,- EUR inkl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule Seniorenkurse

**40609****Christina Baumeyer**

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
 • 15 x dienstags, ab 03.02.26, 10.45-12.15 Uhr  
 • 101,- EUR inkl. Kopien  
 • Gebührenordnung Sprachenschule Seniorenkurse

**Englisch Schritt für Schritt**  
**Grundstufe A2.2**

Für Teilnehmer:innen 55+ mit Vorkenntnissen  
 Lehrbuch: Easy English A2.2, alte Ausgabe, ab L 1 (Cornelsen Verlag)

**40610****Christina Baumeyer**

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
 • 15 x donnerstags, ab 05.02.26, 10.45-12.15 Uhr  
 • 101,- EUR inkl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule Seniorenkurse

**Englisch – Senior Learners****Mittelstufe B1.2**

Für Teilnehmer:innen 55+ mit guten Vorkenntnissen

During our weekly meetings we read, talk about everyday matters and do lots of revision. As we go along we also choose interesting sections from our coursebook. Newcomers are welcome!



## Gebührenordnung VHS-Sprachenschule - Seniorenkurse

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

Lehrbuch: Great! B2, 2nd edition, ausgewählte Kapitel, niveau angepasst (Klett Verlag)

40612

Margarete Kühbauch

10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Dreikönighaus;  
Seminarraum • 15 x mittwochs, ab 04.02.26, 10.15-11.45 Uhr  
• 99,- EUR inkl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule  
Seniorenkurse

## Französisch am Vormittag

Grundstufe A2.2

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.



## 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



## 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 bit by bit, including some grammar. Newcomers are welcome!

Lehrbuch: Great! B2, 2nd edition, ab L 3 (Klett Verlag)

40613

Margarete Kühbauch

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 12 x montags, ab 02.02.26, 8.30-10.00 Uhr • 99,- EUR inkl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule Seniorenkurse

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 6 (Hueber Verlag)

40802

Simone Geiß

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule •
- 12 x freitags, ab 06.02.26, 9.00-10.30 Uhr • 99,- EUR inkl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule Seniorenkurse

## Französisch mit Spaß

Mittelstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen 55+ mit guten Vorkenntnissen  
Vous avez atteint le niveau A2 avec succès. Bravo ! Maintenant, si vous voulez continuer l'apprentissage de la langue française au niveau B1, apportez le livre On y va B1 (Hueber), ainsi que le cahier de vocabulaire correspondant (Sprachtrainer).

En avant pour une nouvelle aventure ! À bientôt !

Lehrbuch: On y va! B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Aktualisierte Ausgabe, ab L 3 (Hueber Verlag), dazu passender Sprachtrainer.

40803

Sylvie Guénon

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule •
- 15 x dienstags, ab 03.02.26, 8.30-10.00 Uhr • 99,- EUR inkl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule Seniorenkurse

## Französisch – Matinée de français

Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer:innen 55+ mit soliden Vorkenntnissen

Vous aimez la France, sa langue, sa culture...?

De plus vous chercher à perfectionner votre français dans une ambiance décontractée?

Alors venez nous rejoindre pour discuter sur des thèmes très variés à partir de textes, chansons, jeux, photos, podcasts et vidéos!

Freies Unterrichtsmaterial

40805

Sylvie Guénon

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 04.02.26, 10.00-11.30 Uhr • 100,- EUR inkl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule Seniorenkurse

## 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
- 15 x dienstags, ab 03.02.26, 10.15-11.45 Uhr • 100,- EUR inkl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule Seniorenkurse

Weitere Sprachkurse finden Sie in unserer **VHS-Sprachen-schule**, ab Seite 67

Weitere Vorträge rund um die **EDV für Senior:innen** finden Sie unter **Veranstaltungen in Kooperation mit Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park**, Seite 98 f

## Keine Angst vor dem PC und Internet

Einstieg 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 11 funktioniert und wie man ihn bedient. 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 und den Umgang mit Mails natürlich nicht fehlen.

50108

Dr. Martin Wilmes

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x donnerstags, ab 12.02.26, 9.30-11.00 Uhr • 125,- EUR inkl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 09. Februar

## Keine Angst vor dem PC und Internet

Sie sind den Umgang mit dem PC unter Windows 11 bereits gewohnt und kennen die grundlegenden Funktionen. Aber Sie fühlen sich bei der einen oder anderen Funktion noch nicht sicher. Oder Sie wollen weitere Möglichkeiten kennenlernen, um den PC für Ihre speziellen Anforderungen besser zu nutzen. Wenn diese Beschreibung auf Sie zutrifft, ist dieser Kurs für Sie genau richtig.

Die grundlegenden Funktionen zur Bedienung des PC werden kurz wiederholt und vertieft. Darüber hinaus ist der Kurs als Sprechstunde konzipiert, deren Themen von den Teilnehmer:innen bestimmt werden. Sie bringen Ihre konkrete Frage im Umgang mit dem PC ein. Dazu erläutert und erklärt der Dozent die entsprechenden Funktionen. So erhalten Sie Hilfe zu Ihren Fragen und lernen darüber hinaus noch aus den Fragen der anderen Kursteilnehmer:innen. 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 16.04.26, 9.30-11.00 Uhr • 54,- EUR Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 13. April

## EDV-Basiswissen und Windows 11

Für Senior: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 unter Vermittlung von Grundbegriffen mit dem PC umzugehen. Gleichzeitig

erhalten sie eine praxisorientierte Einführung in typische Anwendungsbereiche 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 Anwendungsbereiche 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.

**50110**

**Thomas Kammann**

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x mittwochs, ab 11.02.26, 9.00-12.00 Uhr • 170,- EUR
- inkl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 06. Februar

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

## Heimnetzwerk einrichten Übersicht und Tipps für Einsteiger:innen

Hier werden die wichtigsten Schritte zur Einrichtung eines Heimnetzwerks gezeigt und besprochen. Konkret schauen wir uns dazu die entsprechenden Konfigurationsschritte bei einer FRITZ!box an, diese lassen sich aber auf andere Router übertragen. Wo es für das Verständnis nötig ist, wird bei den einzelnen Schritten die zugrundeliegende Netzwerktechnik erläutert. Neben der Einrichtung des zentralen Routers wird auch auf eine mögliche Erweiterung des Netzwerks durch Repeater und Switches eingegangen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die sattelfest am PC sind und ein Heimnetzwerk einrichten oder den Router wechseln möchten.

**50111**

**Dr. Martin Wilmes**

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 13.05.26, 18.00-20.15 Uhr • 37,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 11. Mai



**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

***Zuhause ist da,  
wo das Herz aufblüht***



Die warmen Monate machen Lust auf das Leben – und auf ein Zuhause, das Leichtigkeit schenkt. In unseren modernen Apartments für **Betreutes Wohnen** genießen Sie Komfort und Unabhängigkeit. Und wenn **Pflege** gebraucht wird, erwarten Sie helle, freundliche Zimmer sowie ein engagiertes Team.

- 66 Apartments für Betreutes Wohnen
- 124 Einzelzimmer im Pflegebereich
- Langzeit-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege

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

Die Feuerwehr Schwetzingen lädt im Rahmen einer gemeinsamen Kooperationsveranstaltung mit der VHS Schwetzingen zu einem praxisorientierten Themenabend ein. Aufbauend auf dem Vortrag aus dem letzten Jahr wird das Format dieses Mal bewusst nach draußen erweitert und auf den Kleinen Planken vor der VHS Schwetzingen durchgeführt. Mit einem Löschfahrzeug (HLF) sowie dem Einsatzleitwagen (ELW 1) wird den Teilnehmer:innen ein unmittelbarer Einblick in die technische und organisatorische Leistungsfähigkeit der Feuerwehr Schwetzingen ermöglicht. Der Themenabend vermittelt kompakt, transparent und für alle Bevölkerungsgruppen verständlich, wie die Feuerwehr Schwetzingen im Spannungsfeld von Klimawandelfolgen, moderner Technik, digitaler Einsatzführung und vielfältigen Einsatzanforderungen agiert.

Der Schwerpunkt liegt auf der realen Einsatzpraxis, den täglichen Herausforderungen und den strategischen Weichenstellungen bis 2035.

#### 10032

Lars Oehring, Brandamtmann, Kommandant der Feuerwehr Schwetzingen

- 5 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, außer Haus
- Freitag, 29.05.26, 18.00-20.00 Uhr • Eintritt frei
- Keine Anmeldung erforderlich

### Wildpflanzenspaziergang im Frühling

Erleben Sie eine spannende Naturführung und entdecken Sie heimische Wildkräuter live vor Ort.

Lernen Sie Erkennungsmerkmale kennen und erfahren Sie, welche wertvollen Inhaltsstoffe diese Pflanzen bieten. Als kulinarische Inspiration nutzen Sie Wildkräuter als frische Zutaten für Salate, Suppen, Brotaufstriche, Saucen und sogar Smoothies. Durch kleine Kostproben können Sie sich von der Geschmacksvielfalt überzeugen. Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk.

#### 30505

Veronika Kraus

- 7 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Sternallee
- Sonntag, 26.04.26, 14.00-16.30 Uhr • 14,- EUR inkl. kleiner Imbiss • Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung. • Anmeldung bis 22. April

**neu**

## Recht | Finanzen

### Rechtlicher Schutz vor Gewalt gegen Frauen zwischen Anspruch und Realität

**neu**

Vortrag im Rahmen der Veranstaltungsreihe zum Thema „Gewalt gegen Frauen“

Gewalt gegen Frauen ist in Deutschland ein anhaltend drängendes Problem – sowohl gesellschaftlich als auch rechtlich. Der Vortrag bietet einen allgemein verständlichen Überblick über die aktuelle Gesetzeslage zum Schutz von Frauen, insbesondere vor häuslicher und sexualisierter Gewalt.

Neben bestehenden gesetzlichen Schutzinstrumenten werden auch deren praktische Umsetzung, strukturelle Hürden und bestehende Schutzlücken beleuchtet. Der Vortrag zeigt auf, wo das Recht bereits schützt und wo Handlungsbedarf besteht.

#### 10303

Teresa Wirsching

6 - 30 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 10.02.26, 19.00-20.30 Uhr • Eintritt frei



Quelle: Feuerwehr Schwetzingen

Den Workshop **Gewaltprävention** für Frauen, die sich mental und praktisch auf Notfälle vorbereiten möchten, im Rahmen der Veranstaltungsreihe zum Thema „Gewalt gegen Frauen“ finden Sie auf Seite 20

Den Vortrag **Häusliche Gewalt – Wenn zu Hause kein sicherer Ort ist** finden Sie unter **Politik/Bürgerliches Engagement**, Seite 35



### 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, 13.06.26, 9.30-12.30 Uhr • 22,- EUR
- Anmeldung bis 08. Juni

Weitere Outdoorkurse, siehe Seite 60

## Online-Kurs: Vermögensaufbau Grundlagen für Einsteiger:innen



Marktbeobachtungen zeigen regelmäßig, dass Kreditinstitute oft Produkte empfehlen, die nicht zu den Zielen ihrer Kunden:innen passen. Dieser Kurs bietet Einsteiger:innen eine klare Orientierung hin zu einer selbstbestimmten Geldanlage. Lernen Sie verständlich die Grundbegriffe der Finanzwelt, wirtschaftliche Zusammenhänge und praktische Strategien kennen, um fundierte Entscheidungen zu treffen. Sie erfahren die Vor- und Nachteile unterschiedlicher Anlageklassen wie Aktien und Anleihen, lernen unterschiedliche Anlegertypen kennen und definieren Ihre persönliche Anlagestrategie. Es wird erarbeitet, wie Risiken erkannt, bewertet und begrenzt werden können, setzen die Strategien praxisnah um und betrachten transparent Kostenaspekte. Ziel ist, Sie zu mehr Selbstbestimmung bei Geldanlagen zu befähigen, Ihr Verständnis für Chancen und Risiken zu stärken und Ihre individuellen Ziele, Risikobereitschaft und den Zeitrahmen in eine konkrete Strategie zu übertragen. Die Teilnahme richtet sich an Privatpersonen, die fundiert investieren möchten, auch ohne Vorkenntnisse. Der Kurs besteht aus einem kompakten Theorie-Block, praxisnahen Beispielen, interaktiven Übungen zur Entwicklung der persönlichen Anlagestrategie sowie einer offenen Fragerunde.

10308

Hartmut Nehme

1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink • Freitag, 20.03.26, 18.30-21.00 Uhr • 20,- EUR • Anmeldung bis 16. März

## Online-Kurs: Investieren in Aktien



Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

Entdecken Sie das Potenzial von Aktien – sicher, verständlich und praxisnah.

Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto.

Trotzdem scheuen viele Menschen die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer:innen im Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger:innen „verschenken“ dadurch auf längere Sicht viel Geld. In diesem Kompaktkurs werden die Grundlagen von Börsen und Aktien vermittelt. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden.

10309

Hartmut Nehme

1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink • Samstag, 16.05.26, 9.00-13.00 Uhr • 30,- EUR • Anmeldung bis 12. Mai

Der Klimastammtisch **Geld mit Wirkung**, siehe Seite 38

## Online-Kurs: Investieren in Kryptowährungen



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

10310

Hartmut Nehme

1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink • Montag, 09.03.26, 18.30-21.00 Uhr • 20,- EUR • Anmeldung bis 04. März



## Vereinsrecht

Verein, Vorstand, Mitglied und Paragraph

Über 550.000 Vereine gibt es in Deutschland. Zwei Drittel aller Bundesbürger:innen sind Mitglied in einem Verein. Allein in Baden-Württemberg gibt es um die 50.000 Vereine, davon 22.000 Sportvereine mit rund vier Millionen Mitgliedern. Das Vereinsrecht hat damit für die meisten Menschen direkt oder indirekt eine eminent hohe Bedeutung.

Kursinhalt:

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

10312

Frank Richter, Rechtsanwalt

6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 05.03.26, 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR • Anmeldung bis 02. März

## Straßenverkehrsrecht für Betroffene

Nach einem Unfall kann man mehr Fehler machen, als man sich vorstellen kann. Unfallgegner:innen werden ggf. versuchen, die Schokosituation zu nutzen, um sich eine günstige Ausgangsposition zu verschaffen.

Freizügige Äußerungen gegenüber der Polizei können schwerwiegende Folgen haben. Auch eine vermeintlich klare Rechtslage kann sich im Nachhinein anders als erwartet darstellen. Auch die eigene Versicherung kann Probleme machen – oder Ansprüche vertuschen, um möglichst wenig zahlen zu müssen. Der Vortrag will auf derartige Situationen vorbereiten, damit neben dem Unfall nicht noch weitere Schäden eintreten.

**10314**

Frank Richter,  
Rechtsanwalt

6 - 12 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 11.06.26, 19.00-20.30 Uhr
- 11,- EUR • Anmeldung bis 04. Juni



Quelle: Pixabay

## 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

6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- Dienstag, 24.03.26, 18.30-20.00 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 19. März

## Krankheit und Urlaub

### Aktuelle Rechtsprechung und typische Irrtümer

Der Vortrag beleuchtet die arbeitsrechtlichen Grundlagen zu Krankheit und Urlaub, verständlich auch für Nicht-Juristen. Anhand aktueller Rechtsprechung werden praxisnahe Beispiele erläutert, die zeigen, welche Rechte und Pflichten Arbeitnehmer:innen und Arbeitgeber:innen in diesen Situationen haben. Es soll deutlich gemacht werden, wo in der Praxis oft Unsicherheiten entstehen und wie man rechtlich korrekt damit



umgeht. Ziel des Vortrags ist es, ein besseres Verständnis für die rechtlichen Grundlagen zu vermitteln und mehr Sicherheit im Umgang mit diesen Themen im Arbeitsalltag zu schaffen.

**10318**

## Teresa Wirsching

6 - 12 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 23.04.26, 18.30-20.00 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 16. April



## Erbe und Pflichtteil

### Was ist das und wer bekommt was?

Was genau kann man im eigenen Testament eigentlich alles bestimmen? Im Vortrag wird erläutert, was passiert, wenn kein Testament vorliegt.

Außerdem beleuchtet der Referent die einzelnen Möglichkeiten der Testamentserrichtung unter Einbeziehung äußerlicher Einflussfaktoren wie Pflichtteil oder Schenkungs- und Erbschaftssteuer. Es wird erklärt, wer den Pflichtteil bekommt, ob man dies verhindern und wie er einem nützen kann. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

**10319**

Fabio Schmiedel, Rechtsanwalt

6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- Dienstag, 05.05.26, 18.30-20.00 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 30. April

## Nah versorgt ist weiter gedacht

TRINK ///  
**WASSER**

FuX ///  
**ERDGAS**

FERN ///  
**WÄRME**

Mehr als Energie  


# Politik - Gesellschaft - Umwelt



Fotoausstellung „Selbst-Bewusst-Sein - 36 shades of being normal“ BiBeZ e.V.

Ausstellung Fotosalon „Die dritte Dimension: Durch die Brille“ | Foto: Monika Bauer

„Behinderte und chronisch erkrankte Frauen in all ihrer Vielfalt [...] zeigen sich so, wie sie sich selbst sehen, mit ihren Leidenschaften, mit dem, was sie einzigartig macht.“  
BiBeZ e.V.

„Die Relativität des Sehens: beim Thema des diesjährigen Schwetzinger Foto-Salons wurde nur *Durch die Brille* fotografiert. Das alltägliche Gerät zum Bessersehen wurde vor der Kamera zum künstlerischen Werkzeug.“  
Jessen Oestergaard

## Politik | Bürgerliches Engagement

### Häusliche Gewalt – Wenn zu Hause kein sicherer Ort ist

Vortrag im Rahmen der Veranstaltungsreihe zum Thema „Gewalt gegen Frauen“

Häusliche Gewalt ist ein allgegenwärtiges, oft verborgenes gesellschaftliches Problem, das Betroffene in allen Lebensbereichen – unabhängig vom Alter, der Herkunft oder dem sozialen Umfeld – betrifft.

Die Referentin gibt einen Einblick in die aktuelle Relevanz und Dimension dieses Themas sowie in die praktische Arbeit in der Gewaltambulanz.

Ein Schwerpunkt des Vortrags liegt auf der rechtsmedizinischen Untersuchung und Dokumentation von Verletzungen. Es wird anhand anonymisierter Beispielbilder aufgezeigt, wie Befunde erhoben werden, wie die unterschiedlichen Verletzungsmuster fachlich einzuordnen sind und welche forensischen Schlüsse sich daraus ziehen lassen. Darüber hinaus wird thematisiert, wie Personen reagieren können, wenn ein Verdacht auf häusliche Gewalt in ihrem näheren Umfeld besteht, welche unterstützenden Schritte sinnvoll und hilfreich sind.

10033

Lena-Sophie Finger, Assistenzärztin der Rechtsmedizin, Uni-Klinikum Heidelberg

- 10 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 12.02.26, 19.00-20.30 Uhr • 5,- EUR
- Anmeldung bis 09. Februar

Den Workshop **Gewaltprävention für Frauen**, die sich mental und praktisch auf Notfälle vorbereiten möchten, im Rahmen der Veranstaltungsreihe zum Thema „Gewalt gegen Frauen“ finden Sie auf Seite 20 .



Den Vortrag **Rechtlicher Schutz vor Gewalt gegen Frauen** finden Sie unter **Recht/Finanzen**, Seite 31



### Ohne Sichtbarkeit keine gleichen Rechte

Queeres Leben

Podiumsdiskussion

Menschen, die sich außerhalb gesellschaftlich erwarteter Rollen, insbesondere in Bezug auf Sexualität oder Geschlecht, bewegen, sind in der Gesellschaft häufig unsichtbar. Sichtbarkeit hilft Menschen, ihre vielfältigen Identitäten zu entdecken und diese freier und selbstbewusster zu leben.

Dennoch ist gerade in Zeiten steigender Gewalt gegen queere Menschen deren Sichtbarkeit bedroht. Diese Podiumsdiskussion bringt drei Perspektiven zusammen, die das Verständnis queeren Lebens maßgeblich prägen: Kultur, Politik und Gesellschaftsgeschichte.

Prof. Karen Nolte, Direktorin am Institut für Geschichte und Ethik der Medizin der Universität Heidelberg und Expertin für Gender History, führt in die historischen Linien ein, die queere Identitäten und gesellschaftliche Debatten bis heute prägen. Martin Müller, Leiter des Queer-Festivals Heidelberg, zeigt, wie kulturelle Ausdrucksformen und kreative Räume Sichtbarkeit schaffen und gesellschaftliche Öffnung fördern.

Daniel Born, Landtagsabgeordneter für den Wahlkreis Schwetzingen, beleuchtet die politische Dimension: den Einsatz für Gleichstellung, Schutz vor Diskriminierung und die Voraussetzungen für Teilhabe im öffentlichen Leben.

Patrick Alberti, Soziolog:in wird die Podiumsdiskussion moderieren. Dey setzt sich unter anderem im Dorfpride-Team für queere Sichtbarkeit ein und kämpft seit langer Zeit für eine offene und vielfältige Gesellschaft.

10034

Prof. Dr. Karen Nolte, Expertin für Gender History

Daniel Born, MdL

Martin Müller, Leiter des Queer-Festivals Heidelberg

Patrick Alberti, M.A., Soziolog:in



*Quelle: UN-Women Deutschland*

## STOPP GEWALT GEGEN FRAUEN



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

68723 Schwetzingen  
Scheffelstraße 16  
[www.nassner-geiss.de](http://www.nassner-geiss.de)



**Nassner&Geiss**  
WERBUNG & PUBLIC RELATIONS

Schwetzingen, Kulturzentrum, Franz-Danzi-Saal • Mittwoch, 18.03.26, 19.00-20.30 Uhr • Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

Einen Workshop für Jugendliche ICH bin ICH! – Selbstfindung, Vielfalt und der Mut zum eigenen Weg finden Sie auf Seite 19 und einen Vortrag für Eltern und Erziehungsberechtigte zum Thema Coming-Out und Unterstützung finden Sie unter Psychologie, Seite 40

### TRUE CRIME – „Unsichtbare Narben“

Wie junge Menschen zu Tätern werden



Vortrag

Wieso begehen junge Menschen Straftaten? Können Jugendliche überhaupt „böse“ sein? Der Strafrichter Dr. Alessandro Bellardita aus Karlsruhe, Vorsitzender des dortigen Bezirksjugendschöffengerichts, erzählt aus seinem Berufsalltag, in dem er anhand von ausgewählten Fällen aus der jugendstrafrichterlichen Praxis aufzeigt, wie es dazu kommen kann, dass junge Menschen Häuser in Brand stecken, Raubüberfälle begehen, Geiselnahmen planen und durchführen oder gar zu Terrorist:innen werden – ein tiefer Einblick in die gekränkten Seele junger Menschen.

10035

Dr. Alessandro Bellardita, Richter, Hochschuldozent

- 10 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Mittwoch, 25.03.26, 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR  
• Für Schüler:innen und Student:innen Eintritt frei  
• Anmeldung bis 19. März

### Die Gründung Europas – der steinerne Weg zum Frieden



Vortrag

Wenn heute von „Europa“ die Rede ist, denken viele an anonyme Bürokrat:innen, komplizierte Verordnungen und eine schwer greifbare politische Elite in Brüssel. Gleichzeitig wird der europäische Gedanke häufig verkürzt – als Mythos von Frieden und wirtschaftlichem Aufschwung. Doch Europas wahre Geschichte ist facettenreicher, vielschichtiger – und überraschend menschlich.

Dr. Bellardita, Richter und Lehrbeauftragter für Europarecht in der FH Schwetzingen, nimmt seine Zuhörer:innen mit auf eine fesselnde Reise zurück in die Nachkriegszeit, in eine Phase tiefgreifender Erschütterung, aber auch visionärer Ideen. Er erzählt von den Ursprüngen der europäischen Einigung, die lange vor dem Maastricht-Vertrag von 1992 liegen und von Menschen, die aus der Erfahrung zweier Weltkriege heraus den Mut hatten, neu zu denken. Der Vortrag bietet eine engagierte Auseinandersetzung mit der Frage, was Europa im Kern zusammenhält und warum es sich lohnt, gerade heute über die Wurzeln dieser Gemeinschaft neu nachzudenken.

10036

Dr. Alessandro Bellardita, Richter, Hochschuldozent

- 10 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Mittwoch, 20.05.26, 19.30-21.00 Uhr • 11,- EUR  
• Für Schüler:innen und Student:innen Eintritt frei  
• Anmeldung bis 14. Mai

# DRUCKHAUS MEDIA-EXPRESS

DREIKÖNIGSTRASSE 16 · 68723 SCHWETZINGEN · TELEFON: 0 62 02 - 92 33 47

mail@media-express-schwertzingen.de · www.media-express-schwertzingen.de



persönlich



online



hilfreich



unverbindlich



zuverlässig



kompetent

Wir sind für Sie da!

## Alter und Behinderung

Leben im Alter mit Behinderung und/oder chronischer Erkrankung



Vortrag im Rahmen der Ausstellung „Selbst-Bewusst-Sein – 36 shades of being normal“

Ob mit oder ohne eine Behinderung geboren, mit zunehmendem Alter verändern sich Körper und Gesundheit bei vielen Menschen. Sie erleben Einschränkungen, die das Leben verändern können, sei es durch eine chronische Erkrankung, durch Unfallfolgen oder durch altersbedingte Folgeerscheinungen. Was bedeutet das für den Alltag? Wie kann man damit gut leben und umgehen? Wie kann es gelingen, trotz einer veränderten Lebenssituation ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu führen? Wo findet man Unterstützungsangebote?

10037

Claudia Klein

Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 24.06.26, 19.00-20.30 Uhr • Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

**Die Fotoausstellung „Selbst-Bewusst-Sein – 36 shades of being normal“ des BiBeZ e.V. siehe unter Ausstellungen, Seite 43**

## Barrieren verstehen – Inklusion leben



Vortrag im Rahmen der Ausstellung „Selbst-Bewusst-Sein – 36 shades of being normal“

Barrierefreiheit scheint heute schon selbstverständlich zu sein, ist es aber bei Weitem noch nicht. Hürden begegnen uns in vielen Lebensbereichen. Sie treten physisch, digital, kommunikativ oder strukturell auf und beeinflussen, wie wir arbeiten, lernen, uns begegnen und am gesellschaftlichen Leben teilhaben. Wie wirkt sich das konkret auf den Alltag aus? Wie kann ich selbst aktiv zu einer inklusiven Gestaltung beitragen? Und wie lassen sich Hindernisse so überwinden, dass ein selbstbestimmtes und erfülltes Miteinander möglich wird?

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die sich über Barrieren, Inklusion und Ableismus informieren möchten, unabhängig von Alter, Beruf oder persönlicher Betroffenheit.

10038

Gesche Opitz, Sarah Edte, Milena Jotic

Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 29.07.26, 19.00-20.30 Uhr • Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

## Eine „asoziale“ Pfälzer Familie



Interaktive Lesung im Rahmen der Ausstellung „Gegen das Vergessen“ in Kooperation mit der Kurt-Waibel-Schule  
Alfons Ludwig Ims hätte nach den Maßstäben der Nazis gar nicht geboren werden dürfen, denn seine Eltern waren nach den Diagnosen der NS-Rasseneugeniker „schwachsinnig“ und „asozial“. Alfons Ludwig Ims ist in armseligen Verhältnissen in Kaiserslautern aufgewachsen. Heute ist er 75, lebt in Neckargemünd, hat ein Mathematikstudium erfolgreich abgeschlossen und 40 Jahre als Entwicklungshelfer gearbeitet. Jetzt hat Alfons Ludwig Ims die Geschichte seiner Familie recherchiert und veröffentlicht. Ein ergreifendes Stück Zeitgeschichte von ganz unten bis in die Gegenwart.

10043

Alfons L. Ims

Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 01.07.26, 19.00-20.30 Uhr • Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

## Die Köchin des Kommandanten



Filmvorführung und Gespräch im Rahmen der Ausstellung „Gegen das Vergessen“ in Kooperation mit der Kurt-Waibel-Schule

Dokumentarfilm, Deutschland 2018, FSK: ab 12 Jahren

Der Film geht auf Spurensuche: Zwei Menschen, die sich in Mannheim einst kannten, begegnen sich 1942 in Auschwitz, dem Ort grauvollster Verbrechen, wieder: Sophie Stippel (1892-1985) und Rudolf Höß (1901-1947). Höß ist der berüchtigte Kommandant dieser Todesfabrik, in der über eine Million Menschen ermordet wurden. Sophie Stippel war als „ernste Bibelforscherin“ (Zeugen Jehovas) bereits Jahre im Konzentrationslager inhaftiert. Höß nimmt sie als Köchin und Haushaltshilfe in seine Villa.

Die Dokumentation begleitet den Enkel von Sophie auf den Spuren der Vergangenheit seiner Großmutter. Er will wissen, wann und wie sich die Lebenswege seiner Großmutter und Rudolf Höß kreuzten. Der Film ermöglicht einen unmittelbaren Zugang in die Strukturen der Verfolgung durch das NS-Regime und verdeutlicht durch den Perspektivwechsel von Häftlings- und Täterseite die perverse Logik der Vernichtungslager.

Im Anschluss an den Film findet ein Gespräch mit Karen Strobel, Regisseurin des Films und Archivarin im Mannheimer Archivmuseum und Gerhard Sander, Enkel von Sophie Stippel, statt.

10044

Karen Strobel

Gerhard Sander

Schwetzingen, Kulturzentrum, Franz-Danzi-Saal  
• Montag, 06.07.26, 19.00-21.00 Uhr • Eintritt frei  
• Keine Anmeldung erforderlich

## Online-Vortrag:

### Arbeit im Wandel



### Sinn, Entfremdung und Selbstverwirklichung

Arbeit bestimmt unseren Alltag, unseren Lebensrhythmus und oft auch unser Selbstverständnis. Doch was Arbeit bedeutet, hat sich im Laufe der Geschichte grundlegend verändert: Von der antiken Abwertung körperlicher Tätigkeit über den Arbeitsethos der Industrialisierung bis hin zu „New Work“ und digitaler Plattformökonomie. Heute stehen wir erneut vor einem Umbruch, durch Automatisierung, KI und neue Modelle von Erwerbsarbeit. Der Referent nimmt Arbeit aus philosophischer, historischer und gesellschaftlicher Perspektive in den Blick. Warum arbeiten wir eigentlich? Was macht Arbeit sinnvoll und wann wird sie zur Belastung? Welche Vorstellungen von Arbeit prägen uns und welche Alternativen sind denkbar? Gemeinsam analysieren wir Texte, tauschen Erfahrungen aus und entwerfen Szenarien für die „Arbeit der Zukunft“. Die Veranstaltung bietet Raum, die

## Nähe ist unsere Stärke

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

Mehr als Energie  
  
Stadtwerke  
Schwetzingen

eigene Arbeitsbiografie zu reflektieren und neue Perspektiven auf ein Thema zu gewinnen, das alle Erwerbstätigen betrifft.

50611

Kai Kaufmann

Online, mit Zugangslink • Mittwoch, 10.06.26, 18.00-20.15 Uhr • 22,- EUR • Anmeldung bis 08. Juni

**Runder Tisch****Inklusives Schwetzingen**

Inklusionsbeirat  
Schwetzingen

**Offenes Forum zum gemeinsamen  
Austausch**

Zentrale Aufgabe des Inklusionsbeirats ist es, die Lebenssituation von Menschen mit Behinderungen in Schwetzingen aufmerksam zu begleiten und gemeinsam mit den Verantwortlichen der Stadtverwaltung kontinuierlich zu verbessern. Der Runde Tisch Inklusives Schwetzingen ist ein Teilprojekt des Inklusionsbeirats und fungiert als öffentliches Forum zu aktuellen Themen der gesellschaftlichen Teilhabe und Barrierefreiheit. Ziel ist es, den Dialog zwischen Bürgerschaft, Politik und verschiedenen Institutionen zu fördern, die Arbeit des Beirats transparent zu machen, Anregungen aus der Bevölkerung aufzunehmen und erfolgreich umzusetzen. So kann gelebte Inklusion in Schwetzingen aktiv, konstruktiv und nachhaltig vorangebracht werden. Zu den Sitzungen werden regelmäßig Gäste eingeladen, die mit ihrer fachlichen Expertise und ihren persönlichen Erfahrungen neue Perspektiven eröffnen.

10220

**Inklusionsbeirat der Stadt Schwetzingen**

Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 19.03.26, 19.00-20.30 Uhr • Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

10221

**Inklusionsbeirat der Stadt Schwetzingen**

Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 09.07.26, 19.00-20.30 Uhr • Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

Den Vortrag **Alles ist mir zu viel! Bin ich hochsensibel?**  
finden Sie unter **Psychologie**, Seite 42

**Umweltbildung****Klimastammtisch: Geld mit Wirkung**

Nachhaltige Banken und Geldanlagen  
im Überblick



Vortrag in Kooperation mit dem Büro für  
Klimaschutz Schwetzingen

Wer sein Leben nachhaltig gestalten möchte, sollte auch die eigenen Finanzen in den Blick nehmen. Doch wie lässt sich Geld so investieren, dass es ökologisch und sozial etwas bewirkt? Und woran erkennt man, ob Banken und Geldanlagen wirklich nachhaltig arbeiten oder nur mit grünen Schlagworten werben? Der Referent ist Volkswirt und Experte für nachhaltiges Banking. Er lehrt an der Hochschule Ludwigshafen sowie an der Technischen Universität Kaiserslautern-Landau. Vor dem Wechsel in die Wissenschaft war er knapp zehn Jahre im Bankensektor tätig. In seinem Vortrag bietet er einen praxisorientierten Überblick darüber, was Nachhaltigkeit im Finanzsektor bedeutet und worauf Privatpersonen achten müssen, wenn sie ihr Geld klimaschonend anlegen wollen. Er zeigt, welche Merkmale nachhaltige Banken und verantwortungsvolle Geldanlagen auszeichnen und erklärt, wie man Produkte mit echtem Impact von Angeboten unterscheidet, die eher Greenwashing betreiben.

10045

Prof. Dr. Marcus Sidki, Co-Leiter des INAB – Institut für  
Nachhaltiges Banking

1 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- Donnerstag, 23.04.26, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei
- Anmeldung bis 22.04.26 per E-Mail an  
klimaschutz@schwetzingen.de

Unseren **Papa-Kind-Bastelkurs** finden Sie auf Seite 12



## Keine Geschenkidee?...

### Ein VHS-Gutschein passt immer!

Erhältlich in unserem Anmeldezentrum  
Weitere Infos unter  
06202 2095-0

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

## Erziehung | Familie

### PEKiP Gruppe – Einstiegskurs

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr  
Für im September/Oktober/November 2025  
geborene Babys



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

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

10520

Marion Gütter, PEKiP-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x montags, ab 09.02.26, 9.00-10.30 Uhr • 20 UStd.
- 144,- EUR • Anmeldung bis 04. Februar

### PEKiP Gruppe – Folgekurs

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr  
Für im September/Oktober/November 2025  
geborene Babys

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses 261-10520 aus diesem Semester

10521

Marion Gütter, PEKiP-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x montags, ab 11.05.26, 9.00-10.30 Uhr • 144,- EUR
- Anmeldung bis 06. Mai

### PEKiP Gruppe – Folgekurs

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr  
Für im April/Mai 2025 geborene Babys

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses 252-10524 aus dem letzten Semester.

10522

Marion Gütter, PEKiP-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x montags, ab 09.02.26, 11.00-12.30 Uhr • 144,- EUR
- Anmeldung bis 04. Februar

### PEKiP Folgekurs

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr  
Für im April/Mai 2025 geborene Babys

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses 261-10522 aus dem letzten Semester, siehe oben

10523

Marion Gütter, PEKiP-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x montags, ab 11.05.26, 11.00-12.30 Uhr • 144,- EUR
- Anmeldung bis 06. Mai

### Resilienz in der Familie stärken



Dieses zweitägige Präventionsangebot unterstützt Familien dabei, trotz wachsender Anforderungen in ihrer Mitte zu bleiben und als resiliente Familie stärker zu werden. Eltern erhalten praxisnahe Übungen, die sie gemeinsam mit ihren Grundschulkindern zur Stärkung der seelischen Widerstandskraft nutzen können. Die Forschung hat gezeigt, dass bestimmte Faktoren wesentlich dazu beitragen, dass Erwachsene und Kinder Belastungen und Krisen besser bewältigen können.

Diese Faktoren und passende Übungsbausteine werden im Kurs fundiert erläutert und gemeinsam erprobt.

10608

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x mittwochs, ab 25.02.26, 19.00-21.15 Uhr • 60,- EUR
- Anmeldung bis 19. Februar

### Ist mein Kind hochsensibel?



Praxistipps für den Familienalltag

Jeder Duft ist zu intensiv, jedes Geräusch zu laut, das Licht zu grell. Ihr Kind mag es nicht, berührt zu werden und kommt oft müde oder genervt von der Schule zurück, Änderungen nimmt es sofort wahr und Kopf- oder Bauchschmerzen sind seine täglichen Begleiter. Vielleicht denken Sie, dass mit Ihrem Kind „etwas nicht stimmt“. Es wird geschätzt, dass etwa zwanzig Prozent der Bevölkerung hochsensibel ist. Wir möchten in diesem Kurs gemeinsam nach hilfreichen Methoden und Strategien für Sie und Ihr Kind suchen, damit in Ihrer Familie ein behutsamer Umgang mit der Feinfühligkeit des Kindes möglich ist. Sie lernen die Empfindlichkeit des Kindes zu akzeptieren und wertzuschätzen sowie auf seine Bedürfnisse zu achten. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind achtsam und liebevoll unterstützen und begleiten können.

10609

Anna Dobiasz, Fachberaterin für Hochsensibilität

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 14.03.26, 11.00-16.00 Uhr • 32,- EUR
- Anmeldung bis 10. März

**Wir sind immer für Sie da**

24-Std.-Bereitschaftsdienst

**06202-24400**

Mehr als Energie

Stadtwerke  
Schwetzingen

## Coming-Out und Unterstützung

Ein offenes Ohr für queere Kinder und Jugendliche



Dieser Workshop bietet Eltern und Interessierten eine sichere Umgebung für den Umgang mit sexueller und geschlechtlicher Vielfalt. Wir klären zentrale Begriffe (LGBTQIA+) und Mythen, um eine verständnisvolle Kommunikation zu ermöglichen. Im Fokus steht die Rolle der Eltern während des Coming-Out-Prozesses – ob vermutet oder ausgesprochen. Sie erhalten praktische Werkzeuge für positive Reaktionen und lernen, wie Sie Ihr Kind optimal emotional unterstützen können. Wir zeigen außerdem auf, wo Sie als Elternteil selbst Hilfe und Beratung finden.

**10704**

Verena Müller, Kinder- und Jugendcoach,  
Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin

- 3 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 12.05.26, 17.00-19.00 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 08. Mai

Den Workshop für Jugendliche **ICH bin ICH! – Selbstfindung, Vielfalt und der Mut zum eigenen Weg**, siehe Junge VHS, Seite 19

Die Podiumsdiskussion **Ohne Sichtbarkeit keine gleichen Rechte – Queeres Leben heute** finden Sie unter **Politik/Bürgerliches Engagement**, Seite 35

## Erste Hilfe am (Klein-)Kind

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.

**30302**

Arbeiter-Samariter-Bund

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 07.03.26, 9.00-13.00 Uhr • 55,- EUR (Die Gebühr ist direkt im Kurs zu entrichten.) • Anmeldung bis 03. März

## Psychologie

### Online-Vortrag:

#### Men only – Männer im Wandel

Identität, Krise und neue Wege



Was heißt es heute, ein Mann zu sein? Zwischen Gleichberechtigung, neuen Rollenbildern und alten Erwartungen suchen viele Männer Orientierung. Zugleich erstarken Gegenbewegungen: In Online-Foren, in „tradwife“-Ideen oder im Antifeminismus wird ein Rückzug in vermeintlich klare Geschlechterordnungen propagiert – oft verbunden mit populistischen, antimodernen und migrationsfeindlichen Tendenzen. Der Referent geht der Frage nach, warum der Begriff Männlichkeit heute neu diskutiert wird und welche gesellschaftlichen Umbrüche dahinterstehen.

Anhand theoretischer Impulse aus Soziologie, Psychologie und Kulturwissenschaft reflektieren wir historische und aktuelle

Bilder von Männlichkeit. Ziel ist es, Männlichkeit als wandelbares Konzept zu begreifen und Wege zu einem reflektierten, verantwortungsvollen Selbstverständnis zu finden, jenseits von Klischees, Abwehr und Idealisierung. Hier gibt es Raum für ehrlichen Austausch, persönliche Reflexion und gesellschaftliches Nachdenken.

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich als Männer identifizieren und die Auseinandersetzung mit der eigenen Rolle als Chance begreifen.

**10054**

Kai Kaufmann

Online, mit Zugangslink • Dienstag, 28.04.26, 18.00-19.30 Uhr • 16,- EUR • Anmeldung bis 24. April

## Sich leichter verständern, sich besser verstehen Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Viele Menschen sehnen sich nach mehr Feingefühl, mehr Wertschätzung und mehr Frieden in ihren alltäglichen Beziehungen. Gerne würden viele von uns zu besserem Umgang und entspannter Atmosphäre beitragen, doch sie wissen nicht recht wie. Die Methode der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg kann in schwierigen Situationen sehr hilfreich sein. Sie ermöglicht, Gefühle und Bedürfnisse in einem Konflikt wahrzunehmen und sich authentisch auszudrücken. An diesem lehrreichen, zugleich interaktiven Abend lernen die 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
- Mittwoch, 18.03.26, 17.00-21.00 Uhr • 37,- EUR
- Anmeldung bis 12. März

**10621**

Dr. phil. Albrecht-Claus Schork

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 20.05.26, 17.00-21.00 Uhr • 37,- EUR
- Anmeldung bis 14. Mai

## 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.

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 24.04.26, 18.30-21.30 Uhr • 20,- EUR
- Anmeldung bis 20. April

## Lachyoga – Lachtherapie

Theorie und Praxis des Humors

Wussten Sie, dass die Zahl der Lachminuten in den letzten 50 Jahren pro Kopf von 18 auf gerade mal 6 Minuten am Tag zurückgegangen 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

Gründe, 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.

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 08.05.26, 18.30-21.30 Uhr • 20,- EUR
- Anmeldung bis 04. Mai

### Hypnosystemisches Coaching

#### Grundlagen – Prinzipien – Anwendungsmöglichkeiten



Erleben Sie die faszinierende Welt des hypnosystemischen Coachings! Dieser Vortrag bietet einen umfassenden Überblick über die Grundlagen, Prinzipien und Anwendungsmöglichkeiten eines der innovativsten Ansätze im Coaching und der Persönlichkeitsentwicklung. Es werden Kernkonzepte vorgestellt (Systemische Perspektive, Arbeit mit inneren Bildern und Glaubenssätzen sowie Embodiment), Anwendungsbereiche des hypnosystemischen Coachings im beruflichen Kontext erläutert und auf die Selbstwertstärkung im persönlichen Bereich eingegangen. Der Referent stellt praktische Beispiele und Fallstudien aus der Coaching-Praxis vor und demonstriert kurze Übungen. Abschließend werden die Vorteile und Grenzen des Ansatzes gegenübergestellt.

10626

Michael Kleer, M.A., Hypnosystemischer Coach (MEIHei®) und Personenzentrierter Coach (DCG)

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 27.04.26, 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 23. April

### Entdecke dein wahres Selbst

#### Einführung in Human Design

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.

10633

Anna Sohn

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 18.04.26, 11.00-13.00 Uhr • 16,- EUR inkl.
- Kursunterlagen • Anmeldung bis 13. April

### Longevity

#### Lebensweichen im mittleren Lebensalter für mehr Glück und Gesundheit

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



- 8 - 25 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 19.03.26, 19.00-20.30 Uhr • 13,- EUR
- Anmeldung bis 12. März

### Die Sprache des Körpers

#### Körpersprache verstehen und positiv gestalten

„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 nehmen wir körpersprachliche Signale wahr, verknüpfen sie mit dem, was wir hören und interpretieren sie. Mimik, Gestik, Haltung, selbst der Gang hinterlassen körpersprachliche Aussagen und bilden Eindrücke der nonverbalen Kommunikation. Sprache und Körpersprache im Einklang unterstützt die positive Verständigung.

10645

Elisabeth Franz



- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 26.03.26, 18.00-20.30 Uhr • 20,- EUR
- Anmeldung bis 19. März

### Gute Kommunikation

#### Basis für gelingende Beziehungen

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Kommunikation. Wie entstehen Missverständnisse und welche Strategien helfen, diese zu vermeiden? Wie gelingt wertschätzende Kommunikation? Wie verbessert aktives Zuhören den Austausch und wie werden Informationen klar und verständlich übertragen? Bewährte Modelle von Friedrich Schulz von Thun, Eric Berne und Marshall B. Rosenberg werden zugrundegelegt. Dieser Kurs ist für alle, die ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern, Konflikte reduzieren und Gespräche erfolgreicher gestalten möchten, aufgelockert mit praxisnahen Übungen und Beispielen aus Alltag und Beruf.

10646

Elisabeth Franz

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 28.04.26, 18.00-20.30 Uhr • 20,- EUR
- Anmeldung bis 23. April

### Das Innere Kind stärken

#### Begegnung als Weg zur Selbstregulation



Als Baby werden wir meistens bedingungslos angenommen und geliebt. Im weiteren Leben erfahren wir jedoch Ausgrenzungen

und entwickeln Blockaden bzw. Denk- und Handelsmuster, die uns bremsen, abgrenzen und negativ beeinflussen können. In diesem Tagesworkshop lernen wir unser Inneres Kind kennen, seine Schutzstrategien und was es jetzt von uns braucht. Ziel ist es, nach positiven Anteilen zu suchen, die uns in unserem erwachsenen Leben unterstützen und unsere positiven Anteile verstärken. Das Erwachsene Ich, das nach Lösungen für unsere täglichen Probleme sucht, lernt von dem Inneren Kind, denn Intuition und Spontanität gehen während des Erwachsenwerdens oft verloren. Wir arbeiten mit Atem, mit Meditationen, mit Fotos und Bildern sowie mit Märchen. Dieser Kurs ersetzt keinen Arzt und keine Therapie.

10648

Anna Dobiasz

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 11.07.26, 10.00-16.00 Uhr • 38,- EUR inkl.
- Kursunterlagen • Anmeldung bis 08. Juli

**Alles ist mir zu viel! Bin ich hochsensibel?**

Düfte und Gerüche sind zu intensiv, Geräusche zu laut, das Licht zu grell, die Nähe eines Menschen zu nah – Schule oder Arbeit können ermüdend wirken. Du nimmst jede Veränderung in deiner Umgebung sofort wahr und Kopf- sowie Bauchschmerzen begleiten dich im Alltag? Vielleicht fragst du dich, warum du so sensibel auf Reize reagierst. Es wird geschätzt, dass etwa zwanzig Prozent der Bevölkerung hochsensibel sind. Hier suchen wir gemeinsam mit dir nach passendem Werkzeug, damit du leichter mit deiner Feinfühligkeit umgehen kannst. Du lernst, wie du dich in deinem Körper gut fühlen, dich abgrenzen, deine Empfindlichkeit gegen Sinnesreize akzeptieren und wertschätzen kannst und dass du auf deine Bedürfnisse achten und dich zurückziehen darfst. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich durch

sensorische Reize überwältigt fühlen, mehr über Hochsensibilität erfahren und Strategien zur Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Selbstfürsorge lernen möchten. Der Kurs orientiert sich an aktuellen Fachinformationen zu Hochsensibilität und wird in einem wertschätzenden, geschützten Rahmen durchgeführt.

10649

Anna Dobiasz,  
Fachberaterin für  
Hochsensibilität

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 18.04.26, 11.00-16.00 Uhr • 32,- EUR
- Anmeldung bis 15. April

Den Vortrag **Ist mein Kind hochsensibel?** finden Sie unter **Erziehung/Familie**, Seite 39

**Philosophie**

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

**Das Philosophische Café: Bewunderung**  
**Betrachtungen zu einem überraschenden Gefühl**

Bewunderung scheint mehr als ein Gefühl zu sein – vielleicht das Tribut für etwas Besonderes? Fragt man Deutsche, was sie an ihrem Land bewundern, tun sie sich zunächst schwer. Und doch schaut die Welt immer wieder mit Bewunderung auf Deutschland, sei es die friedliche Wiedervereinigung, das Grundgesetz, das Rechtssystem, seien es herausragende Künstler:innen, Sportler:innen oder Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens. Der philosophische Fragenkatalog erörtert, wer was wie wann wo und warum bewundert. Wann wird Bewunderung zu Extremismus? Und warum wird so mancher gar nicht gern bewundert?

10801

Gundula Sprenger, M.A., Kulturwissenschaftlerin

- 10 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 19.03.26, 18.00-21.00 Uhr • 15,- EUR inkl.
- Getränk und kleiner Imbiss • Anmeldung bis 16. März

**Naturwissenschaften****Wir feiern den Pi-Tag!**

Für kleine und große Zahlen-Begeisterte



Aktionstag

Von der Kreiszahl Pi hat wahrscheinlich jeder schon einmal gehört. Der Pi-Tag ist in der Mathematik ein inoffizieller Feiertag, an dem die spannenden Besonderheiten der Kreiszahl Pi gefeiert werden. Er findet jedes Jahr am 14. März statt und geht zurück auf die US-amerikanische Datumsschreibweise 3-14 oder 3/14, denn 3,14 ist der numerische Wert von Pi auf zwei Dezimalen gerundet. Da im Englischen der griechische Buchstabe P lautgleich wie das englische Wort „pie“ (Kuchen) ausgesprochen wird, werden in den USA am Pi-Tag traditionell runde Kuchen gegessen. Heute wird die Zahl Pi für alle Sinne zum Erlebnis: Sie erfahren Interessantes, können Pi hören, schmecken und sogar riechen!

60820

Nathalie Schuppe

Petra Disch, Dipl.-Mathematikerin

- 5 - 50 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 14.03.26, 15.14-17.00 Uhr • 3,14 EUR
- Anmeldung bis 12. März



## Ausstellungen

Ausstellungen 2026 In der Galerie der Volkshochschule, Mannheimer Str. 29

### Die dritte Dimension: Durch die Brille

Ausstellung des 18. Schwetzinger Foto-Salons



Vom 31. Januar bis 30. April

Wieder einmal hat Fotodozent Jessen Oestergaard den Teilnehmer:innen des Schwetzinger Foto-Salons eine Aufgabe gestellt, die die Gewohnheiten des Bildermachens und des Bildersehens infrage stellt.

„Durch die Brille“ sehen, das tut ein großer Teil der Bevölkerung ohnehin, ist zum beinahe unbemerkten Teil des Alltags geworden. Was aber passiert, wenn man mit der Brille vor der Kamera – anstatt auf der Nase – Bilder gestaltet? Und wie soll das bitte gehen? Es geht, und wie es geht! Die „Filterung“ der Motive durch die Brille bewirkt eine Irritation der Bild- und Schärfe-Ebenen, die eine Art „dritter Dimension“ in den Bildern hervorruft. Man glaubt, eine optische Täuschung vor sich zu haben, bei der die Brille den Charakter mysteriöser Kristallkugeln annimmt.

Mit Leidenschaft und Ausdauer haben sich die Teilnehmer:innen des Schwetzinger Foto-Salons dem schwierigen Thema gestellt und über ein halbes Jahr bearbeitet. Besonders die Bereiche Schärfeebele, Brennweite und Perspektive waren eine spezielle Herausforderung. Es sind vielfältige, erstaunliche, rätselhafte und überraschende Bilder entstanden, von denen pro Fotograf:in nun zwei Motive in der VHS Galerie ausgestellt werden. Die Eröffnung wird begleitet von einer Diashow der Exponate und weiterer Bilder der Teilnehmer:innen.

Es stellen aus: Monika Bauer, Anton Böhm, Petra Disch, Ruth Fugger, Pascale Grote, Kirstin Grühn-Stauber, Ingrid Kühlmann, Claus Marschner, Alfred Maurer, Lutz Mühlberger, Peter Reineke, Eva Schmidt, Tom Starzinski, Sibylle Wegner.

20020

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

Schwetzingen, Kulturzentrum, Franz-Danzi-Saal

- Vernissage: Samstag, 31.01.26, 17.00-19.00 Uhr
- Begrüßung: Hermann Ungerer Henríquez
- Einführung: Jessen Oestergaard • Eintritt frei



### „Bunt wird bunter“

Das Schule-Kunst-Projekt für die dritten Grund- und Förderschulklassen

Ausstellung in Kooperation mit dem Museum der Stadt Schwetzingen („Museum frei Haus“) vom 07. bis 21. Mai 2026. Farbenfroh, vielfältig und voller Lebensfreude, unter dem Motto „Bunt wird bunter“ präsentieren Schüler:innen aus Schwetzingen ihre kreativen Werke in einer großen Gemeinschaftsausstellung. Den Kern bildet das Schule-Kunst-Projekt der Stadt Schwetzingen mit rund 200 Kindern aus den dritten Grund- und Förderschulklassen, die unter der Leitung von Künstlerin und Kunstpädagogin Andrea Tewes auf kleinen Leinwänden farbenprächtige Acrylbilder geschaffen haben. Ergänzt wird die Ausstellung durch Beiträge des Hebel-Gymnasiums und des Privatgymnasiums Schwetzingen, die das Thema auf ihre Weise künstlerisch weiterführen. So entsteht ein vielstimmiges, generationenübergreifendes Kunstprojekt, das für Offenheit, Vielfalt und Zusammenhalt steht.

20021

Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin

- Kulturzentrum, Franz-Danzi-Saal • Vernissage: Donnerstag, 07.05.26, 11.00-13.00 Uhr • Begrüßung: Hermann Ungerer Henríquez • Grußwort: Lisa Schlüter, Erste Bürgermeisterin
- Einführung: Andrea Tewes, künstlerische Leitung des Schule-Kunst-Projektes • Eintritt frei



### „Selbst-Bewusst-Sein – 36 shades

of being normal“

Fotoausstellung BiBeZ e.V.

Ausstellung in Kooperation mit „Bildung integriert, Beratung eröffnet Zukunft“ – BiBeZ e.V. vom 23. Mai bis 29. Juli.

Hier werden Frauen mit Behinderung und/oder chronischer Erkrankung sowie ihre individuellen Lebensrealitäten in den Mittelpunkt der öffentlichen Aufmerksamkeit gerückt. Dadurch soll eine gesellschaftliche Debatte angeregt werden, um auf Ungleichheiten hinzuweisen und insbesondere mit Klischees aufzuräumen. Zu sehen sind Frauen mit physischen, psychischen und kognitiven Einschränkungen, in selbst gewählten Foto-settings.

20022

Claudia Klein

Sabine Wonka

- Schwetzingen, Kulturzentrum, Franz-Danzi-Saal • Vernissage: Samstag, 23.05.26, 18.00-19.00 Uhr • Begrüßung: Hermann Ungerer Henríquez • Vorstellung: Claudia Klein
- Einführung: Sabine Wonka • Eintritt frei

Die Vorträge Alter und Behinderung – Leben im Alter mit Behinderung und/oder chronischer Erkrankung und Barrieren verstehen – Inklusion leben finden Sie auf Seite 37

## Exkursionen

### 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

- 25 - 35 Teilnehmer:innen • Samstag, 09.05.26, 8.15-18.15 Uhr • 75,- EUR inkl. Führungen, Eintritte, Bustransfer und Fahrtbegleitung zzgl. Mittagessen
- Anmeldung bis 08. April

## 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, 23.05.26, 9.15-19.45 Uhr • 75,- EUR inkl. Führungen, Eintritte, Bustransfer und Fahrtbegleitung zzgl. Mittagessen. Mittagspause zur freien Verfügung. • Anmeldung bis 22. April

## Gartenreise Zweibrücken – Merzig

Der Rosengarten Zweibrücken ist das drittgrößte Rosarium in Deutschland. Auf mehr als 5 Hektar sind über 50.000 Rosen mit mehr als 2000 verschiedenen Sorten zu bewundern.

Die Generaldirektion „Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz“ stellte den Rosen-garten als Denkmalzone unter Schutz als eines der „bedeutendsten Rosarien Deutschlands“.

Im kleinen Rosenmuseum kann man sich rund um die Königin der Blumen informieren.

Der Garten der Begegnung Merzig fügt sich als Teil des Netzwerks „Gärten ohne Grenzen“ aus vier Themengärten zusammen.

Der Garten der Sinne ist eine rund 3,2 Hektar große liebevoll gestaltete Gartenanlage. In elf unterschiedlichen Gartenzimmern – darunter Bereiche mit Düften, Klängen, Wasser, Farben und Tast-Elementen – erleben Besucher:innen eine abwechslungsreiche Mischung aus Natur, Kunst und Ruhe.

**10912**

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

20 - 35 Teilnehmer:innen • Samstag, 13.06.26, 8.00-19.00 Uhr • 75,- EUR inkl. Führungen, Eintritte, Bustransfer und Fahrtbegleitung zzgl. Mittagessen. Mittagspause zur freien Verfügung. • Anmeldung bis 15. Mai

## Literatur

### Das Literarische Café

**William Faulkner: Schall und Wahn (1929)**

neu

Der Gesprächskreis ist Treffpunkt für alle, die sich für Literatur interessieren, die Lust am Lesen haben, nach der Lektüre eines Buches Fragen haben und gern mit anderen über Literatur diskutieren wollen.

In diesem Roman erzählt Faulkner die Geschichte und den Verfall einer Familie über drei Jahrzehnte. Historischer Hintergrund ist das Unvermögen der amerikanischen Südstaaten bzw. der Südstaatler:innen, die Niederlage im Bürgerkrieg von 1865 zu akzeptieren. Eine Herausforderung für manche Leser:innen ist die originelle und zunächst kompliziert erscheinende Erzählstruktur. Faulkner lässt vier Erzähler aus ihrer jeweiligen Perspektive das Geschehen darstellen, und es bedarf einer konzentrierten Mitarbeit der Leser:innen, um dieses literarische Meisterwerk zur vollen Entfaltung zu bringen. Aber gemeinsam schaffen wir das!

**20120**

**Heiko Geier**

8 - 12 Teilnehmer:innen  
• Schwetzingen, Volkshochschule • 6 x freitags, 06.02., 20.02., 06.03., 20.03., 10.04. und 24.04.26, 18.30-20.00 Uhr • 70,- EUR  
• Anmeldung bis 02. Februar

### Kreatives Schreiben Konzepte und Übungen für das Storytelling

Der Kurs richtet sich an Einsteiger, die mit dem Schreiben erstmals richtig durchstarten wollen.

Der Kurs bietet die Möglichkeit, sich mit den Grundlagen des Erzählens vertraut zu machen und zu lernen, wie man seinen Schreibprozess produktiv gestalten kann.

Im Zentrum stehen etwa die Fragen, wie man seine Ideen weiterentwickelt, wie man glaubwürdige Figuren erschafft, wie man eine Handlung strukturieren und Spannung erzeugen kann und worauf man bei der sprachlichen Gestaltung seiner Texte achten sollte. Zudem bietet der Kurs einen sicheren Raum für kreatives Ausprobieren, Austausch und Feedback. Durch anregende Theorieimpulse und viele praktische Übungen finden die Teilnehmer:innen in ihren persönlichen Schreibfluss.

**20222**

**Nick Dolshenko**

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Freitag 20.03. und 27.03., jeweils 17.00-20.30 Uhr und Samstag 21.03. und 28.03.26, jeweils 15.00-18.30 Uhr  
• 89,- EUR • Anmeldung bis 16. März



Quelle: Pixabay

# Kultur - Gestalten



Kunst ist Leben, Leben ist Kunst

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

## Plastisches | Textiles Gestalten

### Buchbindewerkstatt mit Gelli-Print

In Kooperation mit dem Xylon Museum & Werkstätten  
Mit der faszinierenden Drucktechnik mithilfe einer Gelatineplatte (Gelli-Print) entstehen einzigartige, außergewöhnliche Werke. Im Kurs wird ein Notizbuch mit austauschbaren Innenheften (Travelers Notebook) gestaltet, so dass man immer wieder leere Hefte oder ein aktuelles Kalendarium einhängen kann, wenn das alte vollgeschrieben ist. Der Umschlag besteht aus strapazierfähigem veganen Leder und wird individuell mit Gelli-Print bedruckt. Daneben werden noch selbstgebundene Papier-Hefte aus den Gelli-Print-Drucken gefertigt.

20612

Petra Disch

- 5 - 8 Teilnehmer:innen  
 • Schwetzingen, Xylon-Museum und Werkstätten, Kronenstr. 17  
 • 2 x donnerstags, ab 30.04.26, 10.30-12.45 Uhr • 44,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 23. April

### Blauer Schmuck

Im schönen Innenhof des Museums Blau in Schwetzingen können Sie in netter kleiner Runde lernen, wie Sie ganz einfach selbst Halsketten, Armbänder oder Ohringe herstellen können. Suchen Sie aus einer großen Auswahl von blauen Glas-, Holz- und Edelsteinperlen, silbernen Zwischenteilen und Verschlüssen aus, was Ihnen gefällt oder bringen Sie auch gerne eigene Stücke aus Ihrem Fundus mit.

20815

Dr. Nadja Wrede

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 25.04.26, 14.00-17.00 Uhr  
 • 35,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung über die Dozentin (Museum Blau): wrede.n@gmx.de

### 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 Erlernte 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

neu

6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Samstag, 14.03.26, 13.00-17.00 Uhr • 40,- EUR inkl.

Materialkosten • Anmeldung bis 09. März

### Perlen & Ketten

In diesem Kurs besteht die Möglichkeit, Ketten zu reparieren, Perlen neu aufzuziehen, 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 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.

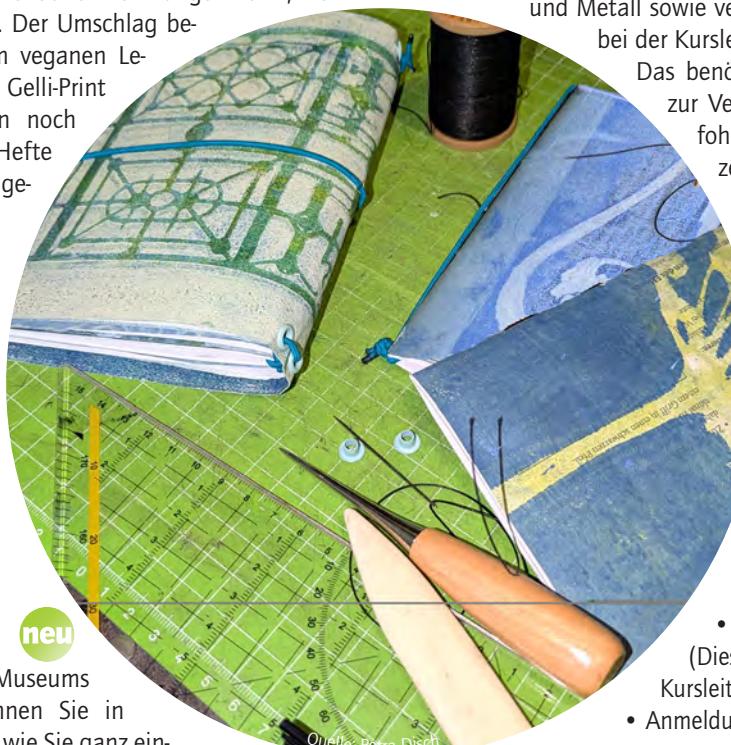
20825

Julia-Sabine Strähle

- 5 - 8 Teilnehmer:innen  
 • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 28.03.2026, 11.00-16.00 Uhr (inkl. 30 Min. Mittagspause)

• 30,- EUR zzgl. Materialkosten

(Diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet)  
 • Anmeldung bis 23. März



## Malen | Zeichnen | Drucktechnik

### analog – digital – kreativ:

#### Mein Motiv als Holzschnitt

In Kooperation mit dem Xylon Museum & Werkstätten

Sie möchten aus einer Fotografie, einer Zeichnung oder einem Gemälde einen Holzschnitt entstehen lassen? In diesem Workshop begleiten wir Sie Schritt für Schritt: Von der digitalen Aufbereitung Ihres Motivs bis zum fertigen Druckstock, der anschließend per Laser hergestellt wird. Gedruckt wird anschließend in der Werkstatt des Xylon in Schwetzingen. Der Kurs eignet sich für alle, die Freude an Bildgestaltung haben – digitale Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Besonders willkommen sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits an Mal- oder Zeichenkursen oder an einem Fotografieseminar teilgenommen haben und ihr Lieblingsmotiv als Holzschnitt vervielfältigen möchten. Die im Workshop entstandenen Werke können Teil einer Ausstellung im Xylon im Schloss Schwetzingen werden, die im Oktober 2026 gemeinsam mit Arbeiten namhafter Künstlerinnen und Künstler gezeigt wird.

20610

Oswald Wieser

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Xylon-Museum und Werkstätten, Kronenstr. 17 • 2 x donnerstags, 11.06. und

18.06. in der Volkshochschule und Donnerstag, 25.06.26  
im Xylon-Museum, jeweils 18.00-21.00 Uhr • 143,- EUR inkl.  
75,- EUR Materialkosten • Anmeldung bis 04. Juni

## 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 03.02.26, 19.00-21.00 Uhr • 95,- EUR
- Anmeldung bis 29. Januar

## 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 Ausdrucksstärke dieser Maltechnik unterstreicht.

**20721**

Vincenzo Di Tommaso, Künstler

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• 10 x mittwochs, ab 04.02.26, 19.00-21.00 Uhr • 95,- EUR
- Anmeldung bis 29. Januar

## Nah versorgt ist weiter gedacht

TRINK ///  
**WASSER**

FuX ///  
**ERDGAS**

FERN ///  
**WÄRME**

Mehr als Energie  
**Stadtwerke**  
Schwetzingen

Kreativkurse für Kinder finden Sie unter Jugendkunstschule,  
Seite 12 ff

Einen Einführungskurs zur Gestaltung Kreativer Bilder mit  
KI finden Sie auf Seite 85

## Die Kunst des Porträts

Lernen durch Kopieren

Anhand des Kopierens einer Vorlage erlernen die Teilnehmer:innen unterschiedliche Zeichentechniken, in dem das Zeichnen mit Bleistift, Kohle und Pastell im Mittelpunkt steht. 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

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen,  
Volkshochschule • 2 x samstags, ab  
07.02.26, 15.00-18.00 Uhr • 45,-  
EUR • Anmeldung bis 02. Februar

## Figürliches Zeichnen

neu

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  
• 10 x donnerstags, ab 26.02.26, 19.15-20.45 Uhr  
• 110,- EUR • Anmeldung bis 19. Februar

Häkelkurse siehe „und außerdem“ auf unserer Homepage!

## 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. 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
- 5 x montags, ab 13.04.26, 18.00-19.30 Uhr • 60,- EUR
- Anmeldung bis 08. April

**Zentangle mit Aquarell**

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

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 montags, ab 08.06.26, 18.00-19.30 Uhr • 60,- EUR
- Anmeldung bis 03. Juni

**Handlettering meets Watercolor**

Zarte Aquarellfarben, schwungvolle Buchstaben und ein Hauch von Leichtigkeit. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer:innen, wie Farbe und Schrift zu einem harmonischen Gesamtkunstwerk verschmelzen. Sie entdecken die Welt des Watercolors: wie Farben fließen, sich mischen und lebendige Verläufe entstehen. Schritt für Schritt werden Grundformen und Pinselstriche geübt, bevor sie mit Handlettering kombiniert werden. So entstehen kleine persönliche Kunstwerke, ideal zum Verschenken, Dekorieren oder einfach zum Freuen. Erfahrene Teilnehmer:innen können ihre Technik vertiefen und neue kreative Impulse mitnehmen.

20726

Larissa Krassmann

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x freitags, ab 27.02.26, 18.00-19.30 Uhr • 80,- EUR
- inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 23. Februar

**Musizieren | Tanzen****Tango Starter Kit**

Für Einsteiger:innen

Sie lieben Musik, Bewegung und möchten etwas Neues ausprobieren? Vergessen Sie verstaubte Klischees – moderner Tango ist kreativ, intensiv und funktioniert genauso gut in Sneakers wie in High Heels. Tango ist anders als die meisten Paartänze, die Sie kennen. Tango ist Kommunikation, Improvisation, im Flow sein und sich selbst ausdrücken. Hier lernen Sie alle Basics, die Sie zum Tangotanzen brauchen. Es sind sowohl Einzel- als auch Paaranmeldungen möglich.

Am 23.05.26 findet zum Abschluss nach dem Tanzunterricht eine Tango-Tanz-Veranstaltung (Milonga) statt.

20525

Leandro Ariel Schumacher, Tanzlehrer

Eva Kübler

- 6 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Kulturzentrum, Franz-Danzi-Saal
- 6 x samstags, ab 21.03.26, 17.00-18.30 Uhr • 84,- EUR
- Anmeldung bis 16. März

**Bretonische Tänze mit Livemusik**

In diesem Kurs werden bretonische und französische Tänze angeleitet, wie sie auf den Tanzveranstaltungen „Bal Folk“ oder „Fez Noz“ in Frankreich praktiziert werden. Die Musik zum Unterricht wird live mit diatonischem Akkordeon, Flöten und Dudelsack von zwei Musikern gespielt. Es handelt sich um traditionelle Reihentänze, Gruppentänze mit Figuren und Paarwechseltänze. Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Tanzen zu Live-Musik.

20526

Gabriele Haun

- 12 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Kulturzentrum, Franz-Danzi-Saal
- 6 x montags, ab 13.04.26, 19.00-20.30 Uhr • 60,- EUR
- Anmeldung bis 08. April

Einen Zumbakurs finden sie unter **Bewegung/Fitness**, Seite 58

**Nah versorgt ist weiter gedacht**

**TRINK**   
**WASSER**

**FuX**   
**ERDGAS**

**FERN**   
**WÄRME**

Mehr als Energie  
 **Stadtwerke**  
Schwetzingen

## Libretto, oder wie wird ein Roman zur Oper?

Vorbereitung zur Uraufführung „Malina“ zum 100. Geburtstag von Ingeborg Bachmann

In Zusammenarbeit mit den Schwetzinger SWR Festspielen Lesen und Singen markieren zwei maximal unterschiedliche Verwendungen von Sprache. Der einzige vollendete Roman der großen Lyrikerin Ingeborg Bachmann über die toxische Beziehung einer Frau zu einem bzw. vielleicht zu zwei Männern ist ein komplexer Text voller biographischer Bezüge, philosophischer Gedanken und Anspielungen auf Film, Oper und Musik. Wie lässt sich ein solcher Text für Musiktheater fassen? Die Veranstaltung gibt Einblicke in Theorie und Praxis der Librettoerstellung für die erste Oper nach Bachmanns Roman.

Die Oper Malina wird zum Auftakt der Schwetzinger SWR Festspiele 2026 am 24. April im Rokokotheater Schwetzingen uraufgeführt, eine weitere Vorstellung findet am 25. April statt.

**21221**

Tina Hartmann, Professorin für Literaturwissenschaft an der Universität Bayreuth und Librettistin der Oper Malina

- 6 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volks-
- hochschule • Mittwoch, 22.04.26, 18.00-20.00 Uhr
- 6,- EUR • Anmeldung bis 16. April

## Gitarre spielen 1

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

**21320**

Arno Helmling

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 15 x donnerstags, ab 05.02.26, 18.15-19.45 Uhr
- 110,- EUR • Anmeldung bis 02. Februar

## 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 05.02.26, 20.00-21.30 Uhr
- 110,- EUR • Anmeldung bis 02. Februar



## Mundharmonika – Harp

Folk und Country für Einsteiger:innen



Wie kein anderes Instrument lässt sie sich leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notkenntnisse vorausgesetzt werden. Als Melodie- und Begleitinstrument fand sie weite Verbreitung von der Volksmusik bis hin zu Rock und Pop. Folk- und Countryharp ist der ideale Einstieg

für Anfänger:innen. Einfache Folk-Stücke, Spirituals und Western-Songs nach einer Methode ohne Noten und das Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleitechniken werden hier erlernt. Ideal eignet sich eine der kleineren Mundharmonikas, die Harp in C-Dur mit zehn ungeteilten Kanälen nach dem System Richter. Im Kurs können Harps (ab 30,- EUR) auf Wunsch erworben werden. Wer schon mal etwas hören möchte, findet Hörproben unter [www.youtube.com/user/Rinaldi6](https://www.youtube.com/user/Rinaldi6).



**21322**

Didi Neumann

- 6 - 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 19.06.26, 14.00-21.00 Uhr (inkl. 60 Min. Mittagspause) • 55,- EUR • Anmeldung bis 11. Juni

## Singen macht glücklich

Heilsames Singen im Frühling

Heilsames Singen ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele und Sie benötigen hierfür weder Notkenntnisse 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 tiefen, kraftvollen 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, indianische 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!

**21323**

Bärbel Schütz

- 5 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 18.04.26, 14.00-16.00 Uhr • 18,- EUR inkl. Kopien • Anmeldung bis 13. April

## Mantra-Singen

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 Heilsätze 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 13.04.26, 18.30-20.00 Uhr • 32,- EUR
- Anmeldung bis 08. April

## Fotografieren

### Von der Automatik zur Kreativität

**Ein Grundlagenkurs für Einsteiger:innen**

neu

Ein Klick auf den Auslöser und fertig ist das Bild! Dank moderner digitaler Technik gelingt der Einstieg in die Welt der Fotografie und die Ergebnisse sind meistens ganz ok. Doch je länger man fotografiert, desto eher stellt man womöglich fest, „dass da mehr geht“. Blenden- oder Zeitautomatik, manuelle Einstellungen? Was setze ich wann ein? Mit der Klärung dieser Fragen beschäftigt sich dieser Kurs.

Themen:

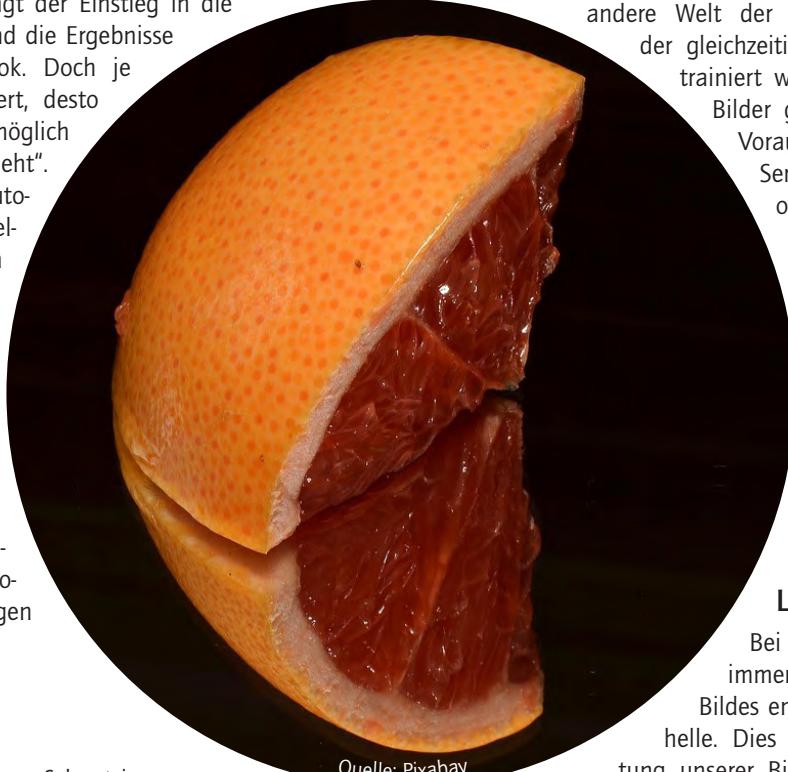
Belichtungszeit, Automatiken, Blende, Schärfentiefe, Brennweite, Perspektive, Bildgestaltung, Zeit für Fragen sowie praktische Übungen und Bildbesprechung.

21110

**Sibylle Wegner,  
Fotografenmeisterin**

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 25.04.26, 9.30-16.00 Uhr • 50,- EUR • Anmeldung bis 21. April

Quelle: Pixabay



### Foto-Spaziergang: Abstrakte Fotografie

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.

21112

**Jessen Oestergaard, freier Fotograf**

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 07.03.26, 10.00-16.30 Uhr (inkl. 30 Min. Pause)
- 54,- EUR • Anmeldung bis 02. März

neu

### Foto-Spaziergang: Bewegte Kamera

„Mit Licht malen“ – das kann man bei diesem Thema wörtlich nehmen. Denn hier entsteht das Bild bei einer längeren Belichtung, während die Kamera bewegt wird. Echte Handarbeit! Nach einer kurzen Einführung erkunden wir gemeinsam die vielen visuellen Möglichkeiten dieser Technik. Basiskenntnisse und erste Erfahrungen im Umgang mit der eigenen Kamera werden vorausgesetzt.

21113

**Jessen Oestergaard, freier Fotograf**

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 21.03.26, 10.00-16.30 Uhr (inkl. 30 Min. Pause)
- 54,- EUR • Anmeldung bis 16. März

### Foto-Spaziergang: Spiegelwelten

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

21114

**Jessen Oestergaard,  
freier Fotograf**

- 5 - 8 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 18.04.26, 10.00-16.30 Uhr (inkl. 30 Min. Pause) • 54,- EUR
- Anmeldung bis 13. April

### Foto-Spaziergang: Im Licht – Im Schatten

Bei diesem Fotospaziergang sollen immer jeweils zwei Versionen eines Bildes entstehen: eine dunkle und eine helle. Dies schult die bewusstere Belichtung unserer Bilder und unsere visuelle Fantasie. Die Bilder werden nach der kurzen Mittagspause gemeinsam am Beamer gesichtet, verbunden mit individuellem Feedback und bei Interesse auch mit Tipps für die Nachbearbeitung am Monitor.

Basiskenntnisse und erste Erfahrungen im Umgang mit der eigenen Kamera werden vorausgesetzt. Die unkomplizierten Kameraeinstellungen für das Thema werden kurz erläutert.

21115

**Jessen Oestergaard, freier Fotograf**

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 06.06.26, 10.00-16.30 Uhr (inkl. 30 Min. Pause)
- 54,- EUR • Anmeldung bis 01. Juni

**Nachts im Containerhafen**

Fast lautlos und gespenstisch schweben Container über dem Wasser. Zunächst wird von einem luftigen Aussichtspunkt auf der Kurt-Schuhmacher-Brücke die Arbeit der Portalkräne 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.

21116

**Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD**

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Exkursion am Freitag, 24.04., 18.00-22.00 Uhr, Bildbesprechung am Donnerstag, 07.05.26, 18.00-21.00 Uhr in der Volkshochschule • 58,- EUR
- Anmeldung bis 20. April • Der Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

**Blaue Stunde im Mannheimer Rheinauhafen neu****Industrikulisse im goldenen Licht**

Der Mannheimer Rheinauhafen bietet eine eindrucksvolle Kulisse für stimmungsvolle Fotografien. Wenn die Sonne hinter dem Großkraftwerk untergeht und die Blaue Stunde beginnt, entstehen spektakuläre Lichtstimmungen zwischen Industriearchitektur und Rheinufer. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie die besonderen Lichtverhältnisse von Sonnenuntergang und Blauer Stunde optimal nutzen.

Themen: Belichtung bei schwierigen Lichtverhältnissen, Langzeitbelichtungen, Spiegelungen im Wasser sowie die fotografische Inszenierung von Industriemotiven.

21117

**Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD**

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Exkursion am Dienstag, 23.06., 19.00-22.00 Uhr im Mannheimer Rheinauhafen, Bildbesprechung am Mittwoch 01.07.26, 18.00-21.00 Uhr in der Volkshochschule
- 52,- EUR • Anmeldung bis 17. Juni • Der Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

**Blickpunkt Natur: Vogelfotografie in der****Wagbachniederung****Mit dem Fahrrad durchs Naturschutzgebiet**

Die Wagbachniederung bei Waghäusel ist eines der bedeutendsten Vogelschutzgebiete in Baden-Württemberg. Hier rasten und brüten zahlreiche Wat- und Wasservogelarten, die sich hervorragend beobachten und fotografieren lassen. Mit dem Fahrrad erkunden wir das weitläufige Gebiet und halten an verschiedenen Beobachtungspunkten. Sie lernen, wie Sie Vögel in ihrem natürlichen Lebensraum fotografisch einfangen, welche Kameraeinstellungen für schnelle Bewegungen wichtig sind und wie Sie sich den scheuen Tieren richtig nähern.

21119

**Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD**

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Exkursion am Samstag, 13.06., 15.00-20.00 Uhr in der Wagbachniederung, Bildbesprechung am Freitag, 26.06.26, 18.00-21.00 Uhr in der Volkshochschule
- 62,- EUR • Anmeldung bis 08. Juni • Der Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

**Eine weitere Foto-Exkursion finden Sie unter Brühl, Seite 97****Architekturfotografie:****Fassaden erzählen Geschichten**

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

21120

**Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD**

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Exkursion am Samstag, 11.07., 10.00-18.00 Uhr (inkl. 60 Min. Pause), Bildbesprechung am Donnerstag, 23.07.26, 18.00-21.00 Uhr in der Volkshochschule
- 75,- EUR • Anmeldung bis 06. Juli • Der Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

# Square Dance Club Brühl

## [www.navviegehtdas.de](http://www.navviegehtdas.de)



**S P A S S**  
P im P  
A Quadrat A  
S S  
**S P A S S**

**Geistig fit:** Stärkt Gedächtnis und Koordination.

**Körperlich aktiv:** Verbessert Fitness und Ausdauer.

**Gesellig & fröhlich:** Sorgt für Spaß, neue Freunde und Teamgeist.

*Probieren Sie es aus – für mehr Lebensfreude und Vitalität!*

Kontakt: Karin und Rolf Krayer \*Telefon: 06202 / 66 54 182 \*E-Mail: KarinKrayer@web.de

## Fotografieren mit der „fliegenden Kamera“

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

In diesem Workshop erhalten Sie einen ersten Eindruck und Überblick über diese relativ neue Kameraklasse. Worauf sollten Sie achten, bevor Sie eine Drohne das erste Mal fliegen lassen und wie steuert man eigentlich so ein Fluggerät?

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Schritte kennen und bekommen Antworten auf viele Fragen zur Technik und zum wichtigen Flugrecht.

Bringen Sie Ihre eigene Drohne mit, wenn Sie schon eine besitzen. Es stehen außerdem zwei Drohnen leihweise zum Üben bereit.

21121

Ulrich Oberst, Fotodesigner  
AGD

5 - 8 Teilnehmer:innen • Vorbesprechung am Mittwoch, 08.07., 18.00-21.00 Uhr in der Volkshochschule, Exkursion am Mittwoch, 15.07. und 22.07.26, 18.00-21.00 Uhr • 69,- EUR • Anmeldung bis 02. Juli



## 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

Schäden 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.

21123

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Freitag, 17.07., 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 18.07.26, 10.00-18.00 Uhr (inkl. 60 Min. Pause) • 82,- EUR • Anmeldung bis 13. Juli

## 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!

21124

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
• Samstag, 04.07.26, 10.00-18.00 Uhr (inkl. 45 Min. Pause)  
• 55,- EUR • Anmeldung bis 29. Juni



**feinMetall | Meike Schwarz**

Goldschmiedemeisterin und staatlich geprüfte Gestalterin

68782 Brühl · Gartenstr. 5 · [info@atelier-feinmetall.de](mailto:info@atelier-feinmetall.de)

[www.atelier-feinmetall.de](http://www.atelier-feinmetall.de)

Tel. 0 62 02 - 85 60 878

- Neuanfertigungen, Schmuckdesign
- Umarbeitung und Reparaturen
- Unikate nach Kundenwunsch
- Altgoldankauf, Anlagegoldberatung
- Goldschmiedekurse und -geburtstage
- Trauringschmieden für Paare



# Gesundheit



Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.

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

## Essen & Trinken | Gesunde Ernährung

Unsere vielseitigen Kochkurs-Angebote finden Sie unter [Plankstadt](#), Seite 110f

### Gesunde vegetarische Ernährung im Frühling Alles veggie oder was?



#### Workshop

Immer mehr Menschen verzichten auf Fleisch. Doch wie versorgen sie den eigenen Körper ausreichend mit Vitaminen und Proteinen? Ziel des Workshops ist, dass die Teilnehmer:innen einen Impuls für ihren Alltag mit nach Hause nehmen und eine Vorstellung, wie sie sich gesund ernähren und ihren Körper nach Ayurveda ins Gleichgewicht bringen können. Außerdem bestimmen wir gemeinsam den individuellen Ayurveda-Typ der Teilnehmer:innen und leiten daraus ab, welche Ernährung ihre drei Doshas ins Gleichgewicht bringt für mehr Wohlbefinden und ein gesundes Leben. Lassen Sie sich inspirieren!

#### 30520

Britta Bräumer-Ecker

- 6 - 10 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 04.03.26, 18.00-19.30 Uhr
- 16,- EUR • Anmeldung bis 28. Februar

### Ayurveda meets Yoga Balance schaffen mit Atem und Bewegung



#### 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 Dosha-Selbsttests ihren mentalen und physiologischen Typ. Es wird erläutert, was die verschiedenen Typen auszeichnen und wie diese ins Gleichgewicht gebracht werden können. Da die Ernährung dabei eine wichtige Rolle spielt, werden auch die Grundlagen der ayurvedischen Ernährungslehre vorgestellt und der Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit erläutert. Ein Workshop für alle, die an einfachen, alltagstauglichen Möglichkeiten interessiert sind, um gesund zu bleiben. Daran schließen sich eine praktische Yoga-Einheit an, um Ihre Doshas ins Gleichgewicht zu bringen.

#### 30521

Britta Bräumer-Ecker

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 29.04.26, 17.30-19.30 Uhr • 18,- EUR
- Anmeldung bis 24. April

### Ayurveda im Alltag für Gesundheitsbewusste



#### Follow Up Workshop

Sie haben bereits Berührungs نقاط bzw. Vorerfahrungen mit Ayurveda im Alltag und möchten Ihre Gesundheit verbessern. Dann können Sie hier Ihre Kenntnisse vertiefen und Ihr Wissen ausweiten.

Dieser Kurs ist ein Aufbaukurs für den Kurs 252-30521 aus dem letzten Semester.

#### 30526

Britta Bräumer-Ecker

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 04.03.26, 18.00-19.00 Uhr • 16,- EUR
- Anmeldung bis 28. Februar

### Weine aus Osteuropa von Moldawien bis nach Armenien



#### Thematische Weinverkostung mit Begleitung

An diesem Abend reisen wir mit allen Sinnen von den fruchtbaren Hügeln Moldawiens bis in die armenische Hochebene am Fuße des Arals. Unzählige uns unbekanntere Rebsorten prägen diese Landschaft geschmacklich und kulturell, da wo der Weinbau vor 8000 Jahren entstand.

#### 30527

Andrea Menichelli

- 8 - 12 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • Freitag, 13.03.26, 17.00-21.00 Uhr
- 77,- EUR inkl. Weinverkostung und Häppchen • Anmeldung bis 10. März



Eine Weinexkursion nach Ellerstadt in Kooperation mit der Badischen Heimat finden Sie unter [Im Blickpunkt](#), Seite 11

## Wir sind immer für Sie da

24-Std.-Bereitschaftsdienst  
**06202-24400**

Mehr als Energie

 **Stadtwerke**  
Schwetzingen

## Entspannung | Stressbewältigung

### 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.

#### 30108

**Britta Bräumer-Ecker**

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x mittwochs, ab 25.02.26, 20.00-21.00 Uhr • 67,- EUR
- Anmeldung bis 20. Februar

### Hatha Yoga für einen gesunden Rücken

Dieser Rückenyogakurs richtet sich an alle, die ihren Rücken stärken wollen. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich. Anfänger:innen sind herzlich willkommen. Unser Rücken trägt uns durchs Leben und verdient daher unsere besondere Aufmerksamkeit. In der Rückenyogastunde geht es darum, die Gesundheit und Beweglichkeit des Rückens zu fördern und gleichzeitig Ruhe und Entspannung zu finden.

Rückenbeschwerden können durch Stress, lange Bürostunden und eine schlechte Körperhaltung verursacht werden. Der Kurs beinhaltet neben Atemübungen, die helfen, Stress abzubauen und Achtsamkeit zu steigern, auch kräftigende Asanas, die Rückenmuskulatur stärken und die Körperhaltung verbessern sollen. Die Stunde endet mit Entspannungsübungen, die den Geist zur Ruhe bringen.

#### 30110

**Doris Kohler**

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x mittwochs, ab 25.02.26, 18.30-20.00 Uhr • 99,- EUR
- Anmeldung bis 20. Februar

### 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 auf-

gebaute 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.

#### 30111

**Susanne L. Mai**

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 03.02.26, 17.00-18.30 Uhr • 128,- EUR
- Anmeldung bis 29. Januar

#### 30112

**Susanne L. Mai**

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 03.02.26, 18.40-20.10 Uhr • 128,- EUR
- Anmeldung bis 29. Januar

### Kaula Tantra Yoga

**Für Einsteiger:innen**

Kaula Tantra Yoga ist eine traditionelle Praxis, die in tiefe Entspannung führt und zugleich neue Lebenskraft weckt. Durch bewusste, fließende Bewegungen und Phasen der Stille entsteht Raum für innere Ruhe und Präsenz. Diese Yogapraxis wirkt auf Körper, Geist und Seele – sie kann Blockaden lösen, das Nervensystem beruhigen und zugleich Kraft, Flexibilität, Stabilität sowie eine aufrechte Körperhaltung fördern. Ihre Intention ist es, Verbindung zur eigenen Essenz zu stärken und einen Zustand von Balance, innerem Frieden und lebendiger Energie zu kultivieren. Dieser Yogastil ist für alle Level geeignet und schult das eigene Körpergefühl und die Intuition. Kaula Tantra Yoga ist eine sanfte Reise nach innen, reguliert das Nervensystem und lädt dazu ein, dass sich Blockaden, egal ob körperlich, mental oder emotional, von alleine lösen können.

#### 30115

**Nina Wellhausen**

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x dienstags, ab 10.02.26, 10.00-11.30 Uhr • 68,- EUR
- Anmeldung bis 06. Februar



### Sanftes Hatha & Yin Yoga

**mit Jin Shin Jyutsu**

**Frühlingserwachen für Körper und Seele**

Der Frühling steht für Neubeginn und Aufblühen – und genau diese Energie greift dieser Kurs auf. Sanftes Hatha und Yin Yoga fördern Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe, ergänzt durch einfache Anwendungen aus dem Jin Shin Jyutsu. Durch das sanfte Auflegen der Hände auf bestimmte Energiepunkte am Körper können Spannungen gelöst und der natürliche Energiefluss harmonisiert werden. Die Methode wirkt beruhigend auf das Nervensystem, unterstützt die Selbstheilungskräfte und hilft, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Mit bewusster Atmung und achtsamer Bewegung entsteht Raum, um Kraft zu sammeln und gestärkt in den neuen Jahreszyklus zu starten.

#### 30117

**Emmalen Hörner**

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x freitags, ab 06.02.26, 17.45-19.00 Uhr • 42,- EUR
- Anmeldung bis 02. Februar

## **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 zu 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
- 10 x donnerstags, ab 26.02.26, 9.30-11.00 Uhr • 99,- EUR
- Anmeldung bis 23. Februar



## **Onlinekurs: Yin Yoga**

Für mehr Beweglichkeit,  
Entspannung und innere Ruhe

Im YinYoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Durch Hilfsmittel wie Kissen und Decken unterstützen die Teilnehmer:innen ihren Körper dabei loszulassen. Dadurch wird das Faszientengewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt und Verklebungen können gelöst werden. Durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Atemübungen kann sich das Nervensystem beruhigen und Stress abgebaut werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation.

Der Kurs ist für Anfänger:innen sowie für Fortgeschrittene geeignet. Für die Teilnahme wird ein internetfähiges Endgerät, eine Matte, eine Decke und/oder Kissen benötigt.

**30119**

Sabrina Hözl

- 1 - 9 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • 8 x donnerstags, ab 26.03.26, 18.30-19.30 Uhr • 74,- EUR • Anmeldung bis 19. März

## **Onlinekurs: Zeit für mich**

Bei vielen ist der Alltag häufig gefüllt mit Terminen und ToDo-Listen, Hektik und Stress oft auch Energieverlust. Hier geht es darum, sich wieder ganz bewusst die Zeit für sich, für Ruhe und Entspannung, zu nehmen. Dabei lernen die Teilnehmer:innen praktische Atem-



und Achtsamkeitsübungen kennen, verbunden mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen und das ganz bequem online von zuhause aus. Die Wirkung wird durch den Einsatz ätherischer Öle und durch sanfte Klänge unterstützt.

Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation.

Ziel ist es, am Ende der Stunde einen frei fließenden Atem und einen lockeren, entspannten Körper zu spüren, der sich positiv auf Ihr Beinden auswirken kann. Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt.

**30120**

Sabrina Hözl

- 1 - 20 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • 4 x donnerstags, ab 26.03.26, 20.00-20.45 Uhr
- 39,- EUR • Anmeldung bis 16. März

## **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“ entstressst 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. Die Teilnehmer:innen lernen, wie man dabei richtig und zugleich bequem im körperlichen Schwerpunkt sitzt (auf Stuhl oder Boden). Außerdem vermittelt der Dozent wichtige Informationen zum richtigen Verständnis und der Wirkungsweise von Meditation.

**30122**

Martin Noll, Dipl.-Soziologe

- 8 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 11.04.26, 14.00-18.00 Uhr • 42,- EUR
- Anmeldung bis 07. April

## **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
- 3 x montags, ab 13.04.26, 19.30-21.30 Uhr • 48,- EUR
- Anmeldung bis 08. April

## 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.

30126

**Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe**

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 04.05.26, 18.45-19.45 Uhr • 67,- EUR
- inkl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 29. April

## Autogenes Training

**Grundkurs**

Entspannung, Selbstberuhigung und mehr Balance – regelmäßig geübt, hilft Ihnen Autogenes Training, ausgeglichener und gelassener zu bleiben. Bewältigen Sie Stresssituationen souveräner und fühlen Sie sich insgesamt wohler in Ihrem Körper und Geist. Nervös bedingte Beschwerden können sich positiv reduzieren, während Sie mehr Energie und Klarheit gewinnen. Ideal für alle, die mehr Gelassenheit, Fokus und Wohlbefinden suchen – privat oder im beruflichen Umfeld.

Förderung durch die Krankenkassen möglich.

Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30127

**Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe**

- 6 - 12 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • 8 x montags, ab 04.05.26, 20.00-21.30 Uhr • 97,- EUR
- inkl. Kursunterlagen
- Anmeldung bis 29. April

## 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.

30220

**Erika Seitz**

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x donnerstags, ab 26.02.26, 9.00-10.30 Uhr • 87,- EUR
- Anmeldung bis 23. Februar



Quelle: Pixabay

## Qi Gong: Das Spiel der 5 Tiere Wuzhin Daoin

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.

**Für Einsteiger:innen**

30221

**Karin Posmyk**

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x freitags, ab 06.02.26, 11.45-12.45 Uhr • 69,- EUR
- Anmeldung bis 03. Februar

**Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger:innen**

Dieser Kurs ist ein Aufbaukurs für die Kurse 252-30220 und 252-30221 aus dem letzten Semester.

30222

**Karin Posmyk**

- 5 - 8 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • 10 x freitags, ab 06.02.26, 10.15-11.30 Uhr
- 96,- EUR • Anmeldung bis 03. Februar

## Stilles QiGong und Daoistisches **Yoga** neu

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Methode, die Körper und Geist harmonisiert. Dieser Kurs beinhaltet Meditationsübungen im Sitzen, Liegen und Stehen aus dem Daoismus: der kleine himmlische Kreislauf, Stehen wie eine Säule, Mantelübung, begleitet von entlastenden Dehnübungen. Die polaren Kräfte von Yin und Yang im Menschen werden ins Gleichgewicht gebracht und Gesundheit und Vitalität gesteigert. Es entsteht ein Zustand innerer Ruhe und Kraft.

30223

**Karin Posmyk**

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x freitags, ab 26.06.26, 10.15-11.30 Uhr • 49,- EUR
- Anmeldung bis 23. Juni

Den Kurs **QiGong für Senior:innen** finden Sie unter **Oftersheim**, Seite 106

## Bewegung | Fitness

### 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® Grundschritte 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 03.02.26, 18.00-18.50 Uhr • 54,- EUR
- Anmeldung bis 29. Januar



### 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

Telefon: 06202 2095-30

E-Mail: brunner@vhs-schwetzingen.de

### Mobility-Training

#### Bleiben Sie beweglich und fit



Mit diesem Training wird die eigene Mobilität verbessert und Bewegungseinschränkungen behoben. Muskuläre Verspannungen können gelöst, das Bindegewebe und die Faszien gelockert und der Bewegungsumfang der Gelenke erhöht werden. So verbessern Sie die Fähigkeit, sich schmerzfrei zu bewegen. Dieses Training kann helfen Verletzungen zu vermeiden und fördert eine bessere Körperhaltung. Der Kurs ist für jedes Alter und sowohl für sportliche Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

30224

Rosa Marie Gold

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- 8 x montags, ab 02.02.26, 19.00-20.00 Uhr • 39,- EUR
- Anmeldung bis 28. Januar

### Onlinekurs: Power Fit Mix



#### Stressabbau durch Bewegung

In diesem kurzen aber knackigen abwechslungsreichen Workout werden Formate wie Tabata, Zirkeltraining und HIIT Training abwechselnd durchgeführt, um den Stress des Tages abzubauen, die Ausdauer zu verbessern und Kraft aufzubauen. Schwitzen und sich danach gut fühlen, das ist die Devise!

30225

Annkatrin Seidler

1 - 20 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink

- 5 x montags, ab 23.02.26, 19.30-20.00 Uhr • 30,- EUR
- Anmeldung bis 20. Februar

### Tai Chi Chuan

#### Für Einsteiger:innen und Geübte

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.

30226

Karl Koch

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- 10 x samstags, ab 07.02.26, 10.00-11.30 Uhr • 99,- EUR
- Anmeldung bis 03. Februar

### Pilates

#### Für Mittelstufe bis Fortgeschrittene

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

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

**30227****Melina Blessing**

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 12 x freitags, ab 06.02.26, 16.30-17.30 Uhr
- 80,- EUR • Anmeldung bis 02. Februar

**After Work****Faszientraining**

**Für Einsteiger:innen und Teilnehmer:innen mit Vorerfahrung**

Faszien vernetzen den gesamten Körper, umgeben Muskeln sowie Organe und haben damit auch Einfluss auf die Muskulatur, Haltung und Bewegung.

Zu Beginn erhalten die Teilnehmer:innen grundlegende Informationen über Faszien. 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 beizutragen, die Körperwahrnehmungsfähigkeit zu verbessern.

**30229****Oliver Diemer**

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Zeyher-Grundschule
- 8 x donnerstags, ab 26.02.26, 20.30-21.30 Uhr • 47,- EUR
- Anmeldung bis 23. Februar

Einen Outdoor-Pilates-Kurs finden Sie unter **Ketsch**, Seite 101

**Rückenpower****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 05.02.26, 17.00-18.00 Uhr • 56,- EUR
- Anmeldung bis 30. Januar

**Bewegen statt schonen**

Geschult wird eine natürliche, gesunde Haltung und Bewegung mit den Schwerpunkten Dehnung, Kräftigung und Stabilisation, auch unter Einsatz diverser Kleingeräte. Abwechslungsreiche Körperwahrnehmungsübungen mit sensomotorischen Elementen, Mobilisations- und Lockerungsübungen sowie Informationen über die Haltung und den Rücken runden das Training

**neu**

Quelle: Pixabay

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 03.02.26, 18.55-19.55 Uhr
- 53,- EUR • Anmeldung bis 30. Januar

**neu****Fit und gesund**

Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm für Ungeübte, Wieder:einsteigerinnen und Fortgeschrittene, da das Training individuell von den Kursteilnehmer:innen angepasst werden kann. Unser Ziel ist es, dem alltäglichen Bewegungsmangel und den damit verbundenen Beschwerden durch nachlässige Körperhaltung, entgegenzuwirken. Gemeinsam wird in der Gruppe an einem moderaten Ausdauertraining und am Muskelaufbau gearbeitet. Spaß an der Bewegung stehen im Vordergrund!

**30238****Margit Reinhard**

- 8 - 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Zeyher-Grundschule
- 10 x dienstags, ab 03.02.26, 20.00-21.00 Uhr • 53,- EUR
- Anmeldung bis 30. Januar

**Wirbelsäulen-gymnastik**

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 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 04.02.26, 16.30-17.30 Uhr • 87,- EUR
- Anmeldung bis 30. Januar

**Fit im Alltag****Ganzkörpertraining für mehr Agilität**

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

**30236****Silvia Rosenzweig**

- 5 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x donnerstags, ab 05.02.26, 18.15-19.15 Uhr
- 69,- EUR • Anmeldung bis 02. Februar

## Rückenfit

Im Mittelpunkt des Kurses steht ein gezieltes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining aus dem Bereich der Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik sowie der Haltungsschulung. Durch gezielte Übungen 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 05.02.26, 19.30-20.30 Uhr
- 69,- EUR • Anmeldung bis 02. Februar

## Dance und Yoga

### Aktivität und Entspannung

Dieses 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.

**30240**

Emmalen Hörner

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Zeyher-Grundschule
- 5 x donnerstags, ab 05.02.26, 16.15-17.15 Uhr • 38,- EUR
- Anmeldung bis 02. Februar

## Outdoorkurse

### Das Frühjahr begrüßen:

#### Ein erstes Waldbaden



Waldbaden ist mehr als nur ein Trend. Wälder und Parks sind Erholungsorte, in denen wir unsere Verbundenheit mit der Natur erleben. Mit ihren Rhythmen ist die Natur eine ausgezeichnete Lehrmeisterin. Diese Rhythmen zu kennen und zu erfahren, steigert das eigene Wohlbefinden. Der Frühlingsspaziergang hat positive Einflüsse auf unser gesamtes Wohlbefinden und regt unsere Abwehrkräfte an, beides wissenschaftlich bewiesen. Reine Luft, tiefes Durchatmen, leichte achtsame Übungen, Körper und Geist lockern – das Waldbaden schenkt neue Impulse und einen überraschend neuen Blick auf das Leben. So begrüßen wir an diesem Nachmittag voller Freude das Frühjahr.

**30135**

Gundula Sprenger, M.A.,



10 - 15 Teilnehmer:innen

### zertif. Shinrin Yoku-Trainerin

- 8 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, außer Haus
- Freitag, 20.03.26, 14.00-16.00 Uhr • 15,- EUR
- Der Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt.
- Anmeldung bis 18. März



## Resilienzstärkung durch Atemtherapie und Natur

Atmung und Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden. In Schreckmomenten stockt die Atmung, nach Belastungen atmet man oft tief ein und aus, während Stress zu flacher und schneller Atmung führt. Der Atem hat auch einen bewussten Einfluss auf die Psyche. Durch einfache Atem- und Meditationsübungen wird die seelische Widerstandskraft (Resilienz) gestärkt und gleichzeitig die Natur sowie deren positive Wirkung auf das Befinden intensiver erlebt als bei einem normalen Spaziergang. Außerdem werden Informationen über die wissenschaftlich belegten Wirkfaktoren der Natur vermittelt. Am zweiten Kurstag werden die Übungen vertieft und zusätzliche Inputs zum Thema Resilienz gegeben.

**30136**

Heide Graze, Resilienzberaterin und Shinrin Yoku-Trainerin

- 6 - 14 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag 27.03. und 17.04.25, jeweils 16.00-18.15 Uhr
- 36,- EUR • Der Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt. • Anmeldung bis 23. März



## Waldbaden – Achtsamkeit auf dem Königstuhl

### Eintauchen in die Seele des Waldes

Beim Waldbaden treten wir in eine andere Welt ein. Der Wald, das Haus der Stille, vermittelt Geborgenheit und Heilung. Abgeschirmt von Alltagshektik und Stress kann man hier Erholung und Verbundenheit mit der Natur erleben. Beim achtsamen Gehen öffnen sich all unsere Sinne und unser Herz. Mit kleinen Übungen und Gedankenimpulsen finden wir zu unseren Wurzeln, zu innerer Ruhe und Zufriedenheit. Von der Biologin und Heilpraktikerin erfährt ihr Wissenswertes über das geniale Ökosystem Wald und über seine besonderen Heilwirkungen.

Die Kulturwissenschaftlerin und Kennerin dieses Naturraumes erzählt über seine Geschichte sowie die Landschaftskultur und eröffnet mit Wahrnehmungsübungen neue Sichtweisen. Ein Gedicht und ein Imbiss runden unsere Exkursion ab.

**30137**

Gundula Sprenger,

M.A., zertif. Shinrin

Yoku-Trainerin,

Sigrid Kaltwasser,

Heilpraktikerin

10 - 15 Teilnehmer:innen

- Samstag, 06.06.26, 14.00-18.30 Uhr • 32,- EUR inkl. kleiner gemeinsamer Imbiss • Der Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt. • Anmeldung bis 02. Juni

## **Yogging**

### **Yoga und 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.

30241

Oliver Diemer

- 6 - 18 Teilnehmer:innen • 8 x mittwochs, ab 15.04.26, 17.00-18.00 Uhr • 51,- EUR • Der Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt. • Anmeldung bis 10. April

## **Longevity Walking**

### **Laufen, lachen, Schritte sammeln!**



Diese Walking Gruppe macht die Teilnehmer:innen nicht nur fit, sondern sorgt auch für gute Laune. Ideal für alle, die wieder mehr in Bewegung kommen möchten - ganz ohne Vorkenntnisse oder spezielle Kondition. Die Pflege unserer Muskeln ist ein wesentlicher Bestandteil in der Longevity-Bewegung und wird in diesem Kurs durch Walken, Kräftigen und Dehnen umgesetzt. Nach einem gemeinsamen Aufwärmten walken wir durch die Schwetzinger Hardt und verweilen zwischendurch, um Übungen für Körper, Geist und Seele durchzuführen. Neben dem Aspekt der Bewegung und Muskelpflege liegt ein Schwerpunkt auf dem Erleben der Natur und dem Austausch in der Gruppe.

30242

Carolin Grund

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • 5 x dienstags, ab 03.03.26, 9.30-11.00 Uhr • 35,- EUR • Der Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt. • Anmeldung bis 27. Februar

- Den Wildpflanzen-Spaziergang finden Sie auf Seite 31
- Das **Waldbaden** kann auch individuell als „me-time“ oder als besondere **Outdoor-Erlebnis mit Familie oder Freund:innen** gebucht werden. Nähere Informationen im Anmeldebüro der VHS
- Einen **Outdoorkurs Pilates – Kraft & Balance unter freiem Himmel** finden Sie unter **Ketsch**, Seite 101
- Einen **Outdoor-Laufkurs** finden Sie unter **Oftersheim**, Seite 105

## **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.

30129

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

- 8 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 16.06.26, 18.00-21.30 Uhr (incl. 15 Min. Pause)
- 19,- EUR inkl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 11. Juni

## **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
- Mittwoch, 24.03.26, 18.00-21.00 Uhr • 17,- EUR inkl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 05. März



## **Ätherische Öle**

Erleben Sie die Welt der ätherischen Öle, gewonnen aus Blumen, Kräutern und Bäumen. Erfahren Sie, wie Öle hergestellt werden und wie Sie Düfte gezielt einsetzen, um Ihr Wohlbefinden zu steigern – sei es durch wohltuende Ölmasagen, in Duftlampen oder in Produkten zur Körperpflege. Unterstützung bei Erkältungen? Auch hier können sanfte Öle Linderung schenken. Tauchen Sie ein in ein sinnliches Erlebnis, das Körper, Geist und Sinne verwöhnt.

30132

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

- 8 - 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 17.03.26, 18.00-20.00 Uhr • 17,- EUR inkl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 12. März

## **Nah versorgt ist weiter gedacht**

TRINK ///  
**WASSER**

FuX ///  
**ERDGAS**

FERN ///  
**WÄRME**

Mehr als Energie  
 **Stadtwerke**  
Schwetzingen

## Erste-Hilfe-Auffrischungskurs

**neu**

Die Fähigkeit, in Notfallsituationen Erste Hilfe leisten zu können, ist eine wertvolle Kompetenz, die Leben retten kann. Wie steht es um Ihre Kenntnisse? Ist die letzte Auffrischung bei Ihnen auch schon lange her? In nur drei Stunden werden Sie in diesem Kurs wieder auf den neuesten Stand gebracht – praxisnah, kompakt und interaktiv. Frischen Sie jetzt Ihr Erste-Hilfe-Wissen auf und sichern sich mit modernen Lernmethoden und frischen Impulsen das gute Gefühl, im Notfall richtig handeln zu können.

### Am Abend

30310

#### Arbeiter-Samariter-Bund

- 5 - 20 Teilnehmer:innen  
 • Schwetzingen, Volkshochschule • Freitag, 20.03.26, 17.00-20.00 Uhr • 35,- EUR  
 (Die Gebühr ist direkt im Kurs zu entrichten) • Anmeldung bis 16. März

### Am Vormittag

30311

#### Arbeiter-Samariter-Bund

- 5 - 20 Teilnehmer:innen  
 • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 21.03.26, 9.00-12.00 Uhr • 35,- EUR  
 (Die Gebühr ist direkt im Kurs zu entrichten) • Anmeldung bis 16. März

Einen Erste-Hilfe-Kurs für Kinder, siehe Seite 16 und einen Erste-Hilfe-Kurs am Kind, siehe Seite 40

## 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 Februar in der Nordstadthalle. Über den Wechsel in den Oftersheimer Wald werden Sie von den Kursleiterinnen informiert.

30320

#### Dozent:innenteam

- 7 - 18 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Nordstadtschule, Turnhalle • 21 x montags, ab 02.02.26, 17.30-18.30 Uhr • 115,- EUR • Anmeldung bis 28. Januar

30321

#### Dozent:innenteam

- 7 - 18 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Nordstadtschule, Turnhalle • 21 x montags, ab 02.02.26, 17.30-18.30 Uhr • 115,- EUR • Anmeldung bis 28. Januar

## Was hilft bei Hüft- und Kniearthrose?

### Heilung durch Früherkennung und moderne Therapie

**neu**

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

Ob beim Sport, Treppensteigen oder Heben von Gegenständen

– wenn es in Knie oder Hüfte schmerzt, ist oft Gelenkverschleiß, sogenannte Arthrose, die Ursache dafür. Ist die Mobilität eingeschränkt, wird der Alltag mitunter zur Herausforderung und die Lebensqualität sinkt. Was Patient:innen bei ersten Anzeichen von Arthrose hilft, welche konservativen und operativen Behandlungsmöglichkeiten es gibt, wird im Vortrag erläutert. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

30324

**Dr. Jens Rose, Chefarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie der GRN-Klinik Schwetzingen**

- 5 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 30.04.26, 18.30-20.00 Uhr  
 • 4,- EUR Abendkasse • Keine Anmeldung erforderlich



Quelle: Freepik

## Schlafstörungen

### Wie kann man das Kopfkino ausschalten?

**neu**

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

Sorgen, Alltagsstress, traumatische oder sehr belastende Lebensereignisse aber auch ein Lebensstil, der durch unsere Zivilisation geprägt wird, lassen Schlafstörungen immer häufiger werden.

Auch körperliche Erkrankungen können den Schlaf stören. Betroffene schlafen zu wenig oder zu viel, manche schlafen schlecht ein, manche wachen immer wieder auf oder leiden unter Albträumen. Die Folgen von anhaltenden Schlafstörungen sind gravierend. Suchterkrankungen und weitere körperliche und/oder psychische Störungen können die Folge sein, das Risiko für Unfälle am Arbeitsplatz oder Straßenverkehr steigt.

In diesem Vortrag werden nichtorganische Schlafstörungen vorgestellt sowie Informationen zu gesundem Schlaf, Schlafhygiene und Entwicklung von Schlafstörungen gegeben. Die Verbesserung der Schlaf-Wach-Strukturierung, die Veränderung von schlafhinderlichen Gedanken sowie die Vermittlung von Entspannungsmethoden werden näher vorgestellt. Ein kurzer Überblick über medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten und Wege in die psychotherapeutische Behandlung sowie alternative Behandlungsmöglichkeiten runden den Vortrag ab. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen an die Referentin zu stellen.

30325

**Dipl.-Psych. Claudia Jessen, Psychologische Psychotherapeutin**

- 5 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 11.06.26, 19.00-20.30 Uhr • 4,- EUR Abendkasse • Keine Anmeldung erforderlich

## Schlafoptimierung für neue Kraft

### Strategien für tiefe Ruhe und 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.

30628

Wiebke Fuhge, Heilpraktikerin für Psychotherapie

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 25.04.26, 10.00-12.15 Uhr • 20,- EUR • Anmeldung bis 21. April

## 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 • Montag, 20.04.26, 18.30-20.00 Uhr • 11,- EUR • Anmeldung bis 17. April

## Strategien für pflegende Angehörige: kompetent und einfühlsam begleiten

### Multiplikator:innenschulung

Diese Schulung richtet sich sowohl an pflegende Angehörige als auch an Multiplikator:innen – Personen, die ihr Wissen über



Pflege, Achtsamkeit und emotionale Bewältigung nicht nur für sich selbst nutzen, sondern auch an andere weitergeben möchten. Der Kurs vermittelt fundierte Fachkenntnisse und praxisnahe Methoden, um Pflegende zu unterstützen und sie in ihrem Alltag zu begleiten. Darüber hinaus enthält er wertvolle Impulse zur Selbstversorgung, achtsamen Kommunikation und emotionalen Stabilisierung.

30629

Dr. Andrea Wetzel

5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 2 x samstags, ab 18.04.26, 9.30-16.30 Uhr • 82,- EUR inkl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 15. April

## 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 Vortagstag 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, 04.03., 01.04., 06.05., 03.06. und 01.07.26, 19.00-20.30 Uhr • Eintritt frei

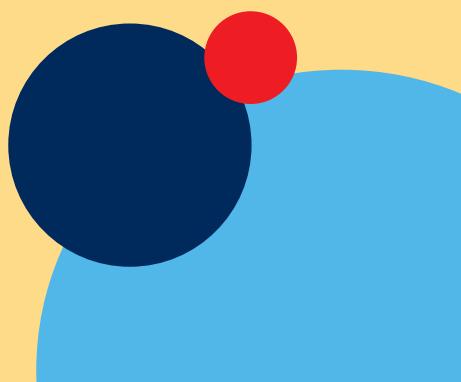


Volkshochschule  
Bezirk Schwetzingen e.V.

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:





Hospizgemeinschaft  
Schwetzingen

**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 Vorsorgemappen 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, 02.02.,  
02.03., 06.04., 04.05.,  
01.06., 06.07.26, 18.00-  
19.15 Uhr • Eintritt frei  
• Anmeldung am  
gleichen Tag noch  
möglich



Quelle: Petra Disch

## 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  
Kerstin Gaa, Pflegekraft

jeweils donnerstags, 26.03., 21.05., 23.07.26, 17.00-21.00

Uhr • Ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen kann der Kurs aufgrund einer Unterstützung der BKK-Energie kostenlos angeboten werden. Andernfalls ist eine Gebühr von 20,- EUR an der Abendkasse zu zahlen. • Anmeldung spätestens einen Tag vor dem Termin

## 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, 20.02., 27.03.,  
24.04., 22.05., 26.06. und  
31.07.26, 16.00-17.30 Uhr  
• Eintritt frei



**Keine Geschenkidee?...**  
**Ein VHS-Gutschein passt immer!**

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

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

# 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.

G  
R  
U  
N  
D  
S  
T  
U  
F  
E**A2**

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

**B1**

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

M  
I  
T  
T  
E  
L  
S  
T  
U  
F  
E**B2**

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

**C1**

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

O  
B  
E  
R  
S  
T  
U  
F  
E**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.

## 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 70
- **Französisch**, siehe Seite 72
- **Italienisch**, siehe Seite 74
- **Spanisch**, siehe Seite 77



**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 Pflegeberufen)
- 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

#### Sprachkurse für die Reise

Sie möchten sich schnell mit den wichtigsten Redewendungen vertraut machen, die Sie in Ihrem nächsten Urlaub brauchen können? Dann sollten Sie kurz entschlossen einen unserer **Urlaubs-Sprachkurse** besuchen.

### Gebührenordnung VHS-Sprachenschule

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

## Chinesisch

### Chinesisch

#### Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen 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.

Lehrbuch: Unvergessliches Chinesisch, Stufe A, ab L 15 (Hefei Huang Verlag)

40221

Pang Li

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 03.02.26, 19.15-20.45 Uhr • 105,- EUR



### 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 9 (Hefei Huang Verlag)

40222

Pang Li

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 03.02.26, 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](http://www.bamf.de)).

#### Beratung und Anmeldung:

Yana Rivkind, Telefon 06202 2095-49

Persönliche Beratung ohne Terminvereinbarung:

Mittwoch 9.00-14.00 Uhr

Donnerstag 13.00-18.00 Uhr

Einstufungstests sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

**Ein Schnupperkurs oder ein Vollzeitkurs für Ihre Mitarbeiter:innen in einer Fremdsprache gefällig?  
Wir beraten Sie gerne, Telefon 06202 2095-31**

### Nah versorgt ist weiter gedacht

TRINK **WASSER**

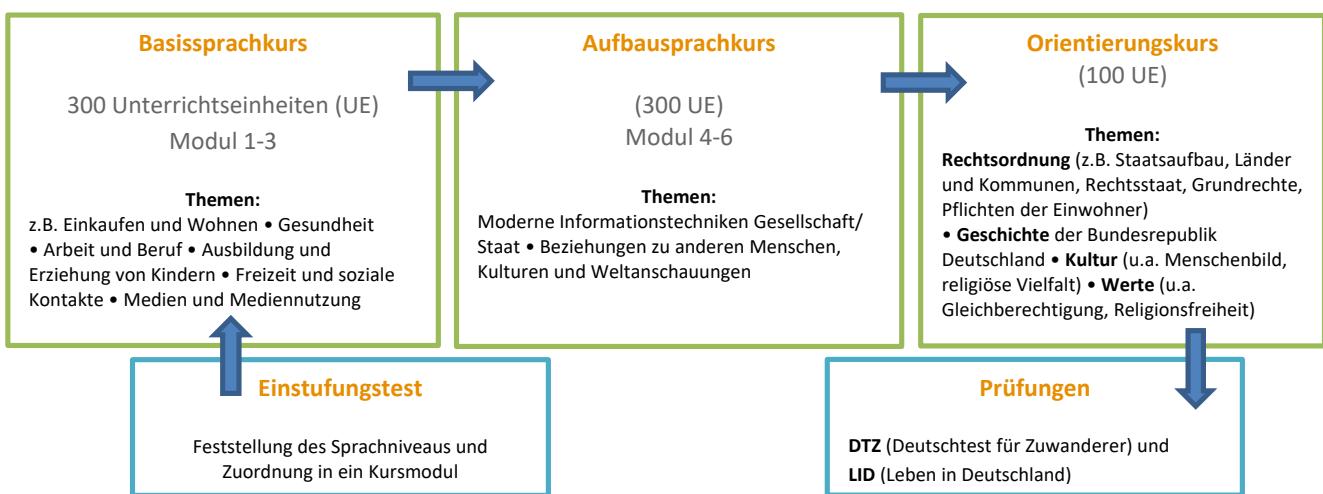
FuX **ERDGAS**

FERN **WÄRME**

Mehr als Energie

**Stadtwerke  
Schwetzingen**

## Aufbau der Integrationskurse



### Einstufungstest

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

### Ziel des Kurses

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

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

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

### 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 Gebührensystem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 67

### Info-Abend Englisch mit Möglichkeit zum 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](http://www.vhs-schwetzingen.de/Kursangebot/VHS-Sprachenschule).

40600

Christina Baumeyer

Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 27.01.26, 18.00 Uhr • Eintritt frei

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

### Englisch für den Urlaub

Grundstufe A1

neu

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

Ob für einen Wochenendtrip nach London oder für einen Trip ins internationale Ausland: Machen Sie sich sprachlich fit für Ihre nächste Reise! In diesem Kurs lernen Sie grundlegende Ausdrücke, die unterwegs hilfreich sind, z. B. zur Buchung von Unterkünften, Wegbeschreibungen, im Restaurant, bei Einkäufen oder auch in Notfällen.

Sie lernen authentische Redewendungen und trainieren die Kommunikation in typischen Urlaubssituationen, damit Sie auf Reisen auch in chaotischen Momenten den Überblick behalten und das passende englische Wort parat haben!

Lehrbuch: Englisch für den Urlaub, ab L 1 (Klett Verlag)

40614

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

6 - 9 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, Hebel-Gymnasium

- 12 x dienstags, ab 03.02.26, 17.00-18.30 Uhr • 106,- EUR inkl. Kopien



## Englisch

Grundstufe A1.2

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 6 (Klett Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40617

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

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

- 12 x dienstags, ab 03.02.26, 18.30-20.00 Uhr
- 106,- EUR inkl. Kopien

### Englisch – Saturday Morning Conversation

Ab Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Join us once a month on Saturday mornings and chat about anything that you like, getting more and more confident as we go along. The course is designed for learners who want to practice casual, every day English in a relaxed atmosphere. 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, let's start the weekend with some fun and easy conversation!

40618

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

6 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule •

- 1x pro Monat, immer samstags: 28.02, 28.03., 25.04., 23.05., 27.06. und 18.07.26, jeweils 10.00-11.30 Uhr • 55,- EUR

### Englisch

Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Learning English is incredibly important these days.

Our motto is: Let's improve our English together!

In diesem Kurs konzentrieren wir uns viel auf die Grammatik und wenden diese spielerisch an. Es wird intensiv mit Arbeitsblättern gearbeitet, Texte gelesen, und viel miteinander gesprochen, um als Gruppe gemeinsam zu lernen und zu wachsen. Voraussetzungen für diesen Kurs sind Kenntnisse der Gegenwartszeiten und der einfachen Vergangenheitsform, da auf diesen Zeiten aufgebaut wird. See you there!

Lehrbuch: Great! A2, 2nd edition, ab L 7 (Klett Verlag)

40619

Yi-Zhou Shi

10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 15 x mittwochs, ab 04.02.26, 18.00-19.30 Uhr

- 107,- EUR inkl. Kopien

**Englisch****Mittelstufe 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 6 (Klett-Verlag)

**40625**

Anne-Françoise Graham

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x dienstags, ab 10.02.26, 18.00-19.30 Uhr • 107,- EUR
- inkl. Kopien

**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 9 (Klett Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

**40627**

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 15 x montags, ab 09.02.26, 18.30-20.00 Uhr • 107,- EUR
- inkl. 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 06.03.26, 10.30-12.00 Uhr • 75,- EUR

**Englisch – Conversation Course no. 1****Mittelstufe B2.2**

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen

If you don't enjoy (just) speaking to yourself or someone on a screen, come to our lively English class where we are talking about topical issues, occasionally listen to and discuss podcasts and sometimes delve into the rich reservoir of English idioms. Freies Unterrichtsmaterial

**40631**

Annette Kurz

- 10 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 10.02.26, 9.30-11.00 Uhr • 105,- EUR

**Englisch - Conversation Course no. 2****Mittelstufe B2.2**

In this course as well, the emphasis is on free (sometimes guided) conversation. Topics are taken from what's going on around us - you're always welcome to make your own suggestions.

**40632**

Annette Kurz

- 10 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 10.02.26, 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 09.02.26, 17.00-18.30 Uhr • 107,- EUR
- inkl. Kopien

**Englisch – Refresher****Mittelstufe B2.2**

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger:innen

Dieser Kurs ist speziell für Teilnehmer:innen gedacht, die ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen möchten. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Konversation und dem gezielten Abbau von Sprechhemmungen. Sie bekommen individuelle Hilfestellungen bei Unsicherheiten in Satzbau und Grammatik und reaktivieren Ihren aktiven Wortschatz. Machen Sie den ersten Schritt zu einem neuen Umgang mit der Sprache in einer stressfreien und angenehmen Atmosphäre.

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben



**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

40634

Anne-Françoise Graham

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 13.02.26, 10.00-11.30 Uhr • 107,- EUR inkl. Kopien

**Online-Kurs: 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 07.02.26, 9.15-11.15 Uhr (incl. 15 Min. Pause) • 140,- EUR

**Ein maßgeschneideter Business-English-Kurs für Ihre Mitarbeiter:innen gefällig? Wir beraten Sie gerne, Telefon 06202 2095-31**

**Cinema polyglott – Kino international**

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

**Die Filme werden zeitnah in der örtlichen Presse, den Mitteilungsblättern, auf unserer Homepage und im Kinoprogramm veröffentlicht.**

**Weitere Informationen und Online-Kartenreservierung unter [www.kino-ketsch.de](http://www.kino-ketsch.de)**

Central Kino Ketsch e.V., Enderlestr. 24 a, 68775 Ketsch, Telefon und Programm-ansage: 06202 - 92 96 757



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



Volkshochschule  
Bezirk Schwetzingen e.V.

**Französisch**

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

**Info-Abend Französisch mit Möglichkeit****zum 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](http://www.vhs-schwetzingen.de/Kursangebot/VHS-Sprachenschule).

40800

Marion Brenner Miguel

Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 27.01.26, 18.00 Uhr • Eintritt frei

**Französisch für den Urlaub****Grundstufe A1**

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie würden gerne Ihren Urlaub in Frankreich oder einem französischsprachigen Land verbringen? In diesem Kurz-Kurs lernen Sie, sich in Alltagssituationen sprachlich zurechtzufinden.

An sechs Abenden werden Sie alles Notwendige für Ihren Hotelaufenthalt und die Reservierung, für einen Café- und Restaurantbesuch, für Einkäufe, Wegbeschreibungen, das Tourismusbüro und das Camping kennenlernen.

Besuchen Sie unser wunderschönes Nachbarland mit seiner reichhaltigen Kultur und der fantastischen Küche!

Lehrbuch: Französisch für den Urlaub A1, ab L1 (Klett Verlag)

40815

Marion Brenner Miguel

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 6 x mittwochs, ab 15.04.26, 18.15-19.45 Uhr • 55,- EUR

**Französisch für den Urlaub****Grundstufe A1**

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs geht es vor allem darum, sich in Alltagssituationen ausdrücken zu können: Reservierungen und Hotelaufenthalt, Café- und Restaurantbesuch, Einkäufe, Wegbeschreibungen. Für all das lernen Sie hier die sprachlichen Grundlagen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

40816

Simone Geiß

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x donnerstags, ab 11.06.26, 19.45-21.15 Uhr • 55,- EUR

## Französisch für Anfänger:innen

### Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

Sie wollten schon immer diese wohlklingende Sprache unserer Nachbarn lernen?

Nur zu: In entspannter Atmosphäre, Schritt für Schritt, wird Ihnen das gelingen. Bienvenue – herzlich Willkommen bei netten Abenden mit französischem Flair.

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

40819

Marion Brenner Miguel

- 6 - 9 Teilnehmer:innen •

Schwetzingen, Hebel-Gymnasium

- 12 x dienstags, ab 03.03.26, 18.15-19.45 Uhr • 105,- EUR

## 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 weitere 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 8 (Hueber Verlag)

40820

Simone Geiß

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- 12 x donnerstags, ab 05.02.26, 18.00-19.30 Uhr

- 107,- EUR inkl. Kopien

## 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 8 (Hueber Verlag)

40821



## Marion Brenner Miguel

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

- 12 x donnerstags, ab 05.03.26, 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 8 (Hueber Verlag)

40823

Marion Brenner Miguel

- 10 - 15 Teilnehmer:innen •

Schwetzingen, Volkshochschule

- 15 x montags, ab 02.03.26, 10.00-11.30 Uhr • 105,- EUR

## Französisch Mittelstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen

Die französische Sprache ist Ihnen schon ein wenig vertraut und Sie suchen einen sanften Wiedereinstieg? Dann sind Sie bei uns richtig. In diesem Kurs starten wir mit den Grundlagen und Themen der Niveaustufe B1. Bei Bedarf werden auch Grammatik und Inhalte aus A2 wiederholt.

Freies Unterrichtsmaterial

40824

Petra Wolfrum

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

- 12 x montags, ab 09.02.26, 17.45-19.15 Uhr • 107,- EUR inkl. 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 10.02.26, 18.30-20.00 Uhr • 107,- EUR inkl. Kopien



**68723 Schwetzingen**

Heidelberger Straße 2

Telefon 06 202 - 178 72

Telefax 06 202 - 12 73 99

Öffnungszeiten:

Mo.– Fr. 9.30 – 18.30 Uhr

Sa. 9.30 – 14.00 Uhr

**68782 Brühl**

Mannheimer Straße 19a

Telefon 06 202 - 94 79 555

Öffnungszeiten:

Mo.– Fr. 9.00 – 13.30 und

15.00 – 18.00 Uhr

Sa. 9.00 – 13.00 Uhr

**Bücher Insel GmbH**

**Barbara Hennl-Goll**

E-Mail:

buecherinsel10@aol.com

Internetshop:

www.buecherinsel10.de



Quelle: Pixabay/Alisha-Mishra

## 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 11.02.26, 10.15-11.45 Uhr • 107,- EUR inkl. 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 13.02.26, 8.45-10.15 Uhr • 107,- EUR inkl. Kopien

## Mit dem Verein ins Ausland bzw. zur Städtepartnerschaft?

Wir bieten günstige Schnuppersprachkurse und ergänzenden Service wie z.B. Übersetzungen oder Hilfestellungen bei Telefonaten. Wir beraten Sie gerne, Telefon 06202 2095-0

## Italienisch

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

## Info-Abend Italienisch mit Möglichkeit zum Einstufungstest

Die Wahl des richtigen Kurses ist mit entscheidend 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](http://www.vhs-schwetzingen.de/Kursangebot/VHS-Sprachenschule).

40900

Sabine Natalizia-Gutekunst

Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 27.01.26, 18.00 Uhr • Eintritt frei

## Italienisch

Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre und mit motivierender Abwechslung Ihre Italienischkenntnisse zu erweitern und zu vertiefen.

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

40922

Giovanna Mangini

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 25.02.26, 8.45-10.15 Uhr • 105,- EUR

## Italienisch

Grundstufe A2.1

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

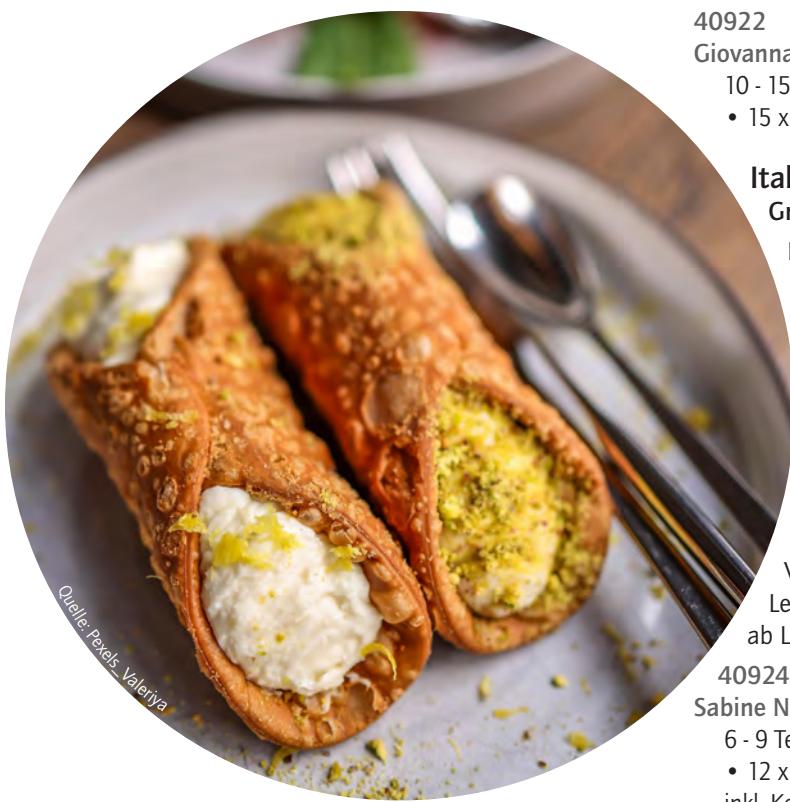
Wir vertiefen in diesem Kurs die Kenntnisse des ersten Lehrbuches und stellen uns den Herausforderungen der Niveaustufe A2. Aktuelle Zeitungsartikel und typische italienische Lieder und Liedtexte dienen dazu, den Wortschatz zu erweitern und die Freude am Lernen zu erhalten. Grammatikthemen werden ebenfalls wiederholt, wobei Lesen, Hören, Sprechen und Kommunikation in alltäglichen Situationen im Vordergrund stehen.

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

40924

Sabine Natalizia-Gutekunst

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 06.02.26, 11.00-12.30 Uhr • 110,- EUR inkl. Kopien



## Italienisch am Vormittag

### Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Grammatikthemen aus dem ersten Lehrbuch (Nuovo Espresso 1) werden vertieft und wiederholt. Sie lernen typische Alltags-situationen zu meistern (Einkauf, Reise, Stadtbummel, 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.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 7 (Hueber Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

**40926**

Sabine Natalizia-Gutekunst

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- 12 x freitags, ab 06.02.26, 9.15-10.45 Uhr • 110,- EUR inkl. Kopien

## Italienisch am Vormittag

### Mittelstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen, auch Wieder-einsteiger:innen sind will-kommen!

Der ideale Kurs zur Vertiefung der Grundkenntnisse aus den Niveaustufen A2. Je nach Wunsch der Teilnehmer:innen werden auch aktuelle Zeitungs-artikel, italienische Liedtexte oder eine Lektüre in das Unter-richtsprogramm integriert.

Grammatikthemen werden vertieft und wiederholt. Lesen, Hören und Kom-munikation stehen im Vordergrund.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 4 (Hueber Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

**40928**

Sabine Natalizia-Gutekunst

10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- 15 x donnerstags, ab 05.02.26, 10.30-12.00 Uhr
- 110,- EUR inkl. Kopien

## Italienisch – Conversazione e lettura in italiano

### Mittelstufe B2

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 04.02.26, 10.30-12.00 Uhr • 105,- EUR

## Japanisch

neu

### Das japanische Spiel Mahjong

Mahjong ist ein Strategiespiel, das zu viert gespielt wird und ursprünglich aus China stammt. Dabei werden Spielsteine (Pai) gesammelt, um bestimmte Kombinationen zu bilden. Auch in Japan spielen Erwachsene und ältere Menschen dieses Spiel häufig. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Mahjong nach den japanischen Regeln gespielt wird. Durch das Spiel lernen Sie, auf japanisch zu zählen und üben Mahjong-Begriffe wie „Tsumo“, „Ron“, „Pon“ und „Chi“ im Gespräch.

Der Kurs ist ideal für alle, die spielerisch ein wenig Japanisch lernen möchten und auch für Anfänger:innen geeignet.

**41020**

Wakako Benesch

4 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshoch-schule • Donnerstag, 12.03.26, 16.00-17.30 Uhr • 12,- EUR • Anmeldung bis 09. März

### Japanisch für Anfänger:innen

neu

#### Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen ohne Vor-kenntnisse

Einführung in die japanische Spra-che und Kultur

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der japanischen Sprache in der Silbenschrift Hiragana. Schritt für Schritt erwerben Sie Basiskenntnisse zur Aussprache sowie zu dem Schreiben, um sich in einfachen Alltagssituationen verständigen zu können. Außerdem erhalten Sie interessante Einblicke in die japanische Kultur und All-tagsgewohnheiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, ab L 1 (Doitsu Center – der Sauseschritt-Verlag)

**41021**

Wakako Benesch

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium • 12 x mittwochs, ab 04.02.26, 18.00-19.30 Uhr • 105,- EUR

## Japanisch

### Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

Für Interessierte, die das Lesen und Schreiben der Silbenschriften Hiragana und Katakana gleichzeitig lernen möchten. Die Grundlagen aus dem letzten Semester werden wiederholt, der Wortschatz erweitert und einfache Gesprächssituationen für den Alltag geübt. Schrittweise lernen Sie, kurze Texte zu verstehen und eigene Sätze zu bilden. Auch landeskundliche Themen werden vertieft.

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, ab L 9 (Doitsu Center – der Sauseschritt-Verlag)

**41022**

Wakako Benesch



Quelle: Pexels\_Matvalina

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium  
 • 12 x donnerstags, ab 05.02.26, 18.00-19.30 Uhr  
 • 105,- EUR

## Japanisch für Fortgeschrittene

### Grundstufe A2.1



Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Für Lernende, die Hiragana bereits lesen und einfache Sätze bilden können. Der Unterricht erfolgt zunächst in Romaji (ohne japanische Schriftzeichen), wobei die Lesefähigkeit der Silbenschriften Hiragana und Katakana sukzessive gefördert wird.

Kursinhalte: Alltagsgespräche, Übungen zum Schreiben kurzer Texte, Grammatikanwendung (zusammengesetzte Sätze, Zeitformen), Lesekompetenz stärken, Erweiterung des Wortschatzes. Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, ab L 10 (Doitsu Center - der Sauseschritt-Verlag)

41023

Wakako Benesch

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x freitags, ab 06.02.26, 18.00-19.30 Uhr • 105,- EUR

## Fit in Japanisch

### 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 9 (Doitsu Center - der Sauseschritt-Verlag)

41024

Yukako Takeshima-Recker

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x montags, ab 02.03.26, 17.30-19.00 Uhr • 105,- EUR

## Niederländisch

### Niederländisch für den Urlaub



### Grundstufe A1

Ein bisschen Niederländisch gefällig?!

Eine Begrüßung, sich vorstellen, der Einkauf auf dem Wochenmarkt, eine Bestellung in einem typisch niederländischen „bruin café“ oder einfach ein wenig über das Wetter plaudern. All das werden Sie garantiert beherrschen, nachdem Sie diesen Schnupperkurs in der Sprache unseres Nachbarlandes besucht haben. Und nicht zuletzt sind Sie dann in der Lage, die niederländischen Orts-, Familien- und sonstigen Namen endlich richtig auszusprechen.

Übrigens: Auch wenn Ihr Urlaubsziel im flämischen Teil Belgiens oder auf einer der sechs Karibik-Inseln liegt, wo Niederländisch Amts- und Verkehrssprache ist, sind Sie in diesem Kurs richtig! Freies Unterrichtsmaterial

41410

Markus Tischer

6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium  
 • 4 x dienstags, ab 30.06.26, 18.00-20.30 Uhr • 61,- EUR  
 inkl. Kopien • Anmeldung bis 26. Juni

## Polnisch



### Polnisch für den Urlaub

### Grundstufe A1

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

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

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x dienstags, ab 07.07.26, 18.30-20.00 Uhr • 36,- EUR

### Hybrid-Kurs:

### Polnisch



### Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger:innen

Dzień 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, 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 03.02.26, 18.30-20.00 Uhr • 105,- EUR

## Russisch



### Russisch für Anfänger:innen

### Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

Sie erlernen in kurzer 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)

41922

Vesna Ganns

- 6 - 9 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • 12 x donnerstags, ab 05.02.26, 19.30-21.00 Uhr • 125,- EUR

**Russisch****Mittelstufe B2.1**

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 20 (ASSiMiL Verlag)

**41923**

Vesna Ganns

6 - 9 Teilnehmer:innen •

Schwetzingen, Volkshochschule • 12 x donnerstags, ab 05.02.26, 18.00-

19.30 Uhr • 125,- EUR



Der Fokus liegt auf dem Sprechen: kurze Dialoge, klare Aussprache, Kultur rund um „tapas, sol y playa“. Grammatik wird nur behandelt, wo sie beim Reden hilft. Es sind keine Vorkenntnisse nötig – solo ganas de viajar y aprender.

**42202**

Taline Fernández  
Esteban

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium • 12 x montags, ab 02.02.26, 19.00-20.30 Uhr • 106,- EUR inkl. Kopien

**Spanisch**

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

**Info-Abend Spanisch mit Möglichkeit zum 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](http://www.vhs-schwetzingen.de/Kursangebot/VHS-Sprachenschule).

**42200**

Cecilia Spannaus

Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 27.01.26, 18.00 Uhr • Eintritt frei

**Tapas, sol y playa – Spanisch für den Urlaub** neu**Ab Grundstufe A1**

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

¡Bienvenidos! Ein praxisnaher Einstiegerkurs für alle, die im nächsten Spanienurlaub mehr sagen möchten als „una cerveza, por favor“. Mit Spaß, Alltagsbezug und viel spanischer Lebensfreude lernen Sie nützliche Redewendungen fürs Hotel, Restaurant, den Markt und den Strand.

**Online-Kurs: Spanisch für Anfänger:innen****Grundstufe A1.1**

**neu**



Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Onlinekurs starten wir ganz von vorn und üben Schritt für Schritt die wichtigsten sprachlichen Grundlagen, praxisnah, lebendig und ohne Leistungsdruck. Mit kleinen Dialogen, spielerischen Übungen und Einblicken in die Kultur spanischsprachiger Länder macht das Lernen Spaß und bleibt im Gedächtnis.

**42203**

Laura Francés Civera

6 - 9 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • 12 x dienstags, ab 03.02.26, 10.30-12.00 Uhr • 105,- EUR

**neu**

**Spanisch für Anfänger:innen****Grundstufe A1.1**

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spanisch entspannt, aber systematisch lernen möchten. Das Sprechen steht von Anfang an im Mittelpunkt. Mit einfachen Strukturen, praktischer Grammatik und alltagsnahen Themen gelingt der Einstieg in die Sprache mühelos und mit viel Freude.

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 donnerstags, ab 05.02.26, 8.30-10.00 Uhr • 105,- EUR

**Spanisch****Grundstufe A1.1**

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist die Fortsetzung unseres Anfängerkurses und ist ideal für alle, die bereits erste Kenntnisse in Spanisch haben und diese vertiefen möchten.

In entspannter Atmosphäre erweitern Sie Ihren Wortschatz und die grammatischen Grundlagen, ohne Leistungsdruck, aber mit viel Freude am Sprechen. Der Schwerpunkt liegt weiterhin auf der alltagsnahen Kommunikation:  
sich vorstellen, im Restaurant bestellen, nach dem Weg fragen oder kurze Gespräche führen. Alles, was Sie auf Reisen oder im Alltag brauchen. Wir arbeiten mit vielen spielerischen Übungen und Lernspielen, denn wer mit Spaß und Emotionen lernt, behält das Gelernte leichter und spricht freier.

Freies Unterrichtsmaterial

42208

Laura Francés  
Civera

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 04.02.26, 9.30-11.00 Uhr
- 110,- EUR inkl. Kopien



## Spanisch für Frühaufsteher:innen

Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spanisch entspannt, aber systematisch lernen oder auffrischen möchten. Von Anfang an steht das Sprechen im Mittelpunkt. Mit einfachen Strukturen, praktischer Grammatik und alltagsnahen Themen gelingt der Einstieg in die Sprache mühelos und mit viel Freude.

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

42209

Maria Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 10.02.26, 9.00-10.30 Uhr • 105,- EUR

Einen Spanischkurs für Kinder finden Sie auf Seite 17

## Online-Kurs: Spanisch am Abend

Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an alle, die Spanisch entspannt, aber systematisch lernen oder auffrischen möchten, wobei von Anfang an das Sprechen im Mittelpunkt steht. Von zu Hause aus lernen Sie in angenehmer Atmosphäre die spanische Sprache in einem angemessenen Tempo. Voraussetzungen: PC- und Internetkenntnisse, E-Mail-Adresse, ein Computer oder Tablet mit Internet-Zugang sowie Kamera und Mikrofon. Die Teilnahme mit einem Smartphone ist auch möglich, aber in den Funktionen eingeschränkt.

Lehrbuch: Impresiones A2, ab L 1 (Hueber Verlag)

42223

Maria Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Online, Zoom
- 12 x montags, ab 02.02.26, 18.30-20.00 Uhr • 105,- EUR

## Spanisch in Konversation und Grammatik – Hablamos en español

Grundstufe A2.2

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 4 (Klett Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

42227

Maria Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 05.02.26, 10.15-11.45 Uhr
- 105,- EUR



**Tschechisch****Tschechisch für den Urlaub****Grundstufe A1**

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erwerben Sie die nötigen Grundkenntnisse, um bei einem Besuch des wunderschönen Heimatlandes der Dozentin auch sprachlich gerüstet zu sein. Mit viel Spaß werden in der Gruppe kurze Dialoge für alltägliche Situationen geübt. Außerdem erhalten Sie weitere praktische Tipps für Ihre Reise.

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

42320

Kamila Kaufmann

6 - 9 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, Hebel-Gymnasium • 12 x mittwochs, ab 11.02.26, 18.15-19.45 Uhr
- 105,- EUR

**neu****Türkisch****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

Sevinç Aksünger

6 - 9 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, Volks-
- hochschule • 12 x
- mittwochs, ab 04.02.26,
- 18.30-20.00 Uhr
- 105,- EUR



# >>SWR1

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



## BACK TO THE 80s

### MEIN RADIO – MEIN SWR1 \*

**SWR1.DE**

# 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

### Online-Vortrag: Wahrheit, Lüge, Vertrauen Orientierung im Zeitalter der Desinformation

Ob Fake News, „alternative Fakten“ oder gezielte Manipulation – der Umgang mit Wahrheit ist heute umkämpfter denn je. Politische Strategien, digitale Medienlogiken und psychologische Mechanismen tragen dazu bei, dass Unsicherheit wächst und Vertrauen schwindet. Doch der Streit um Wahrheit ist kein neues Phänomen. Schon in der Antike wurde die Macht der Rhetorik erkannt und die in ihr lauernde Gefahr der Täuschung für das gesellschaftliche Miteinander ausgemacht. Im gemeinsamen Austausch gehen wir der Frage nach, wie Wahrheiten konstruiert werden, warum wir bestimmten Erzählungen Glauben schenken und wie wir uns besser gegen Desinformation wappnen können. Philosophische und historische Perspektiven treffen dabei auf aktuelle Beispiele aus Medien und Politik. Ziel ist es, sowohl die großen Muster hinter der „Post-Truth“-Debatte zu verstehen als auch praktische Strategien für den Alltag zu entwickeln. Die Teilnehmer:innen haben Raum für kritische Reflexion, gemeinsames Üben von Medienkompetenz und Diskussion über die Bedingungen von Vertrauen in einer komplexen Welt.

**10053**

**Kai Kaufmann**

Online, mit Zugangslink • Dienstag, 24.02.26, 18.00-19.30 Uhr • 16,- EUR • Anmeldung bis 20. Februar

#### 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

### 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
- Dienstag, 10.02.26, 16.15-18.30 Uhr • 32,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 05. Februar

### 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 25.02.26, 16.15-17.45 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 20. Februar

### Umgang mit dem Smartphone

#### Für Einsteiger:innen



Entdecken Sie die volle Vielfalt moderner Smartphones. Schwerpunkt ist das sichere Beherrschen der grundlegenden Funktionen: Telefonieren, Textnachrichten schreiben und die Nutzung vorinstallierter Helfer wie Wecker und Taschenrechner. Lernen Sie, Ihr Smartphone intuitiv zu nutzen und all seine praktischen Möglichkeiten zu entfalten.

Teilnahmevoraussetzung: Smartphone mit Android Betriebssystem

**50009**

**Hermann Ungerer Henríquez**

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- 2 x dienstags, ab 03.03.26, 16.30-18.00 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 26. Februar

**Smartphonekurse für Senior:innen** finden Sie auch unter Plankstadt auf Seite 112

## Umgang mit dem Apple-iPhone

Für Einsteiger:innen



Entdecken Sie Ihr iPhone und lernen Sie es zu nutzen! Das iPhone bietet eine Vielfalt von Funktionen, u. a. Kalender- oder E-Mail-Verwaltung und das Recherchieren im Internet mit dem Browser Safari. Die Anzahl der Apps wächst ständig. Schwerpunkte sind das Kennenlernen der Bedienung und der Umgang mit der großen Anzahl der Gerätfunktionen sowie Sortierung, Herunterladen und Nutzung der Apps im App Store.

Bitte iPhone mit aufgeladenem Akku und Zugangsdaten zum App Store (Apple ID und Passwort) sowie für das iPhone die angemeldete Mobilfunknummer mitbringen.

50012

Peter Braun

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 24.02.26, 9.30-11.00 Uhr • 63,- EUR
  - Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
  - Anmeldung bis 20. Februar

## Apple-iPhone Vertiefung –

**Das iPhone kann das!**

Für Fortgeschrittene



In diesem Kurs erhalten Sie tiefere Einblicke in das iPhone sowie spannende Praxistipps.

Schwerpunkte: App Notizen (als Organisator), E-Mail (Anhänge versenden und Signatur erstellen) sowie Nachrichten Apps (WhatsApp, Signal etc). Außerdem werden Apps für den täglichen Bedarf und digitale Helfer für den Alltag erklärt. Auf Wünsche der Teilnehmer:innen wird eingegangen.

Bitte iPhone mit aufgeladenem Akku und Zugangsdaten zum App Store (Apple ID und Passwort) sowie für das iPhone die angemeldete Mobilfunknummer mitbringen.

50013

Peter Braun

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 17.03.26, 9.30-11.00 Uhr • 65,- EUR
  - Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
  - Anmeldung bis 13. März

## 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 10.03.26, 16.15-18.30 Uhr • 65,- EUR
  - Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
  - Anmeldung bis 06. März

## 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 22.04.26, 16.15-17.45 Uhr • 42,- EUR
  - Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
  - Anmeldung bis 17. April

**Wir feiern den Pi-Tag, siehe Seite 42**

## Digitale Grenzen setzen: Apple Geräte



kindgerecht einrichten

Für Eltern und Erziehungsberechtigte

iPhone, iPad und Mac sind tolle Begleiter – auch für Kinder. Doch manchmal ist es wichtig, Grenzen zu setzen: Bildschirmzeiten, App-Zugriffe und Sicherheitseinstellungen. Als Apple-Trainer unterstütze ich Sie dabei, die Kindersicherung optimal einzurichten und Ihr Familienleben digital entspannt zu gestalten.



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:



Bitte iPhone/iPad oder Mac mit aufgeladenem Akku und Zugangsdaten zum AppStore (AppleID und Passwort) sowie für das iPhone die angemeldete Mobilfunknummer mitbringen.

## 50017

Peter Braun

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x freitags, ab 20.03.26, 17.00-19.15 Uhr • 65,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 17. März

## Softskills

Einen Basiskurs zu den **Grundlagen guter Kommunikation** finden Sie auf Seite 40

### Interkulturelle Kommunikation

Unsere kulturelle Identität ist im ständigen Wandel. Umso wichtiger ist es, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Interkulturelle Kommunikation umfasst die Definition und Bedeutung der Kommunikation zwischen verschiedenen Kulturen sowie die Unterschiede, die dabei auftreten können. Wichtige kulturelle Dimensionen sind Individualismus versus Kollektivismus, Machtabstand, Unsicherheitsvermeidung, Masculinität versus Feminität und die Orientierung auf langfristige oder kurzfristige Ziele.

Ein zentraler Aspekt ist die verbale und nonverbale Kommunikation, wobei die Körpersprache in verschiedenen Kulturen eine bedeutende Rolle spielt. Zudem sind Höflichkeitsstrategien sowie der Unterschied zwischen direkter und indirekter Kommunikation von Bedeutung. Selbstreflexion über die eigene kulturelle Prägung ist entscheidend, um Empathie und Perspektivwechsel zu fördern. Insgesamt ist das Verständnis interkultureller Kommunikation unerlässlich, um Missverständnisse zu vermeiden und effektive Interaktionen in einer globalisierten Welt zu ermöglichen.

## 10611

Nina Scheitweiler, Mediatorin BM®

- 6 - 25 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 07.02.26, 9.00-13.00 Uhr • 28,- EUR
- Anmeldung bis 02. Februar

### Warm-up für die Stimme

#### Stimm- und Sprechtraining

In diesem Kurs bekommen die Teilnehmer:innen Tipps und Übungswegweisen 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 ausdrucksvooll einzusetzen.

## 11165

Elisabeth Fritsch, Gepr. Sprecherzieherin (DGSS)

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 14.03.26, 14.00-17.00 Uhr • 26,- EUR
- Anmeldung bis 10. März



Quelle: Freepik

### Die Kunst des wirkungsvollen Vorlesens Meine schönste Vorlese-Stimme

Regelmäßiges Vorlesen hat nachweislich positive Auswirkungen auf die Entwicklung von Kindern. Fachleute sind sich einig, 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 verausgaben.

## 11170

Elisabeth Fritsch, Gepr. Sprecherzieherin (DGSS)

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 18.04.26, 14.00-17.00 Uhr • 26,- EUR
- Anmeldung bis 14. April

Einen Kurs zum japanischen Strategiespiel Mahjong finden Sie auf Seite 75

### Nah versorgt ist weiter gedacht

TRINK ///  
**WASSER**

FuX ///  
**ERDGAS**

FERN ///  
**WÄRME**

Mehr als Energie  
 **Stadtwerke**  
Schwetzingen

**Online-Kurs:****Neustart im Beruf****Strategisch, professionell und zielorientiert**

Hier erfolgen praxisnahe Impulse, um den beruflichen Neustart bewusst und gestärkt anzugehen. Es wird gelernt, Stärken zu erkennen, klare Entscheidungen zu treffen und in neuen beruflichen Situationen sicher zu agieren – vom Vorstellungsgespräch bis zu den ersten 100 Tagen im Job.

Schwerpunkte sind: Standortbestimmung und individuelle Zielklärung, Umgang mit Erwartungen, Feedback und kritischen Situationen inklusive Austausch in der Gruppe, Praxisübungen und konkrete Werkzeuge für den Neustart.

**50616****Matthias Dahms**

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink • Donnerstag, 26.03.26, 18.30-21.30 Uhr • 65,- EUR
- Anmeldung bis 23. März

**Online-Kurs:****Projektmanagement**

Projekte erfolgreich zu steuern, bedeutet mehr als To-Do-Listen abzuarbeiten. Klar definierte Ziele, strukturierte Vorgehensweisen und starkes Teammanagement sind der Schlüssel, egal ob es um ein kleines Vorhaben oder ein komplexes Großprojekt geht. Wer die Grundlagen des Projektmanagements beherrscht, spart Zeit, reduziert Risiken und erhöht die Erfolgsquote.

Hier erhalten die Teilnehmer:innen das Handwerkszeug, um Projekte von der ersten Idee bis zum erfolgreichen Abschluss souverän zu steuern. Sie üben, realistische Meilensteine zu setzen, Ressourcen effizient einzusetzen und Teams auch in herausfordernden Zeiten motiviert auf Kurs zu halten.

Schwerpunkte sind: Projektphasen vom Start bis zum Abschluss inkl. Stakeholderanalyse, Zieldefinition und Priorisierung, Zeit- und Ressourcenplanung, Risikoerkennung und Gegensteuerung, strukturierte Planung mit ausgewählten Tools und Methoden, Wahl des Projektansatzes (agil oder klassisch), Fortschrittsmessung sowie Abweichungsmanagement und Teamentwicklung im Projektkontext.

**50619****Matthias Dahms**

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Mittwoch, 20.05.26, 18.30-21.30 Uhr • 70,- EUR
- inkl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 15. Mai

**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**

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Dienstag, 10.03.26, 19.00-21.30 Uhr
- 24,- EUR • Anmeldung bis 06. März

**Online-Kurs: Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis**

Erleben Sie Lernen neu: traditionelle Lernmethoden reichen oft nicht aus. Mit wenigen, wirkungsvollen Merktechniken klappt das mit dem Gedächtnis plötzlich viel leichter – Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie denken.

In unserem Onlinekurs zum Merken von Zahlen, Daten, Vokabeln, Namen und Gesichtern vermitteln Ihnen die Teilnehmer:innen faszinierende Gedächtnistechniken. Bereits während des Kurses kann die

Merkfähigkeit signifikant steigen. Danach lernen Sie nicht mehr,

weil Sie müssen – sondern weil Sie wollen.

Der Kurs spricht jeden an – Berufstätige, Senior:innen und alle, die effizienter lernen möchten. Probieren Sie es aus!

**50621****Helmut Lange, Gedächtnistrainer**

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Samstag, 28.03.26, 9.00-16.30 Uhr • 63,- EUR
- Anmeldung bis 25. März

**Online-Kurs:****Konfliktmanagement****Konflikte verstehen, vorbeugen und lösen**

Dieser interaktive Online-Kurs bietet kompakte, praxisnahe Strategien, um Konflikte zielorientiert zu bewältigen – ohne sich zu verbiegen. Hier wird die Entstehung von Konflikten behandelt, Vorbeugungsmaßnahmen erarbeitet und effektive, alltagstaugliche Werkzeuge für souveräne Gesprächsführung vermittelt. Ziel ist es, klar aufzutreten, besser zu kommunizieren und auch in emotional aufgeladenen Situationen die Kontrolle zu behalten. Geeignet für alle, die ihre Konfliktkompetenz stärken und mehr innere Ruhe gewinnen möchten.

Schwerpunkte sind: Konfliktarten und ihre Auswirkungen im Alltag und Beruf, Deeskalationstechniken und strukturierte Gesprächsführung, Eskalationsstufen und Umgang mit Wider-

stand, Angriffen und Schuldzuweisungen sowie Reflexion, Praxistipps und individuelles Konfliktprofil.

## 50622

**Matthias Dahms**

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Freitag, 03.07.26, 18.30-21.30 Uhr • 70,- EUR inkl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 30. Juni

## Online-Kurs:

### Nebenberuflich selbstständig Grundlagen, Strategien und Praxiswissen



Dieser Kurs 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. Anhand praxisnaher Beispiele wird gezeigt, wie ein eigenes Unternehmen aufgebaut werden kann, ohne den bestehenden Hauptberuf aufzugeben. Das Seminar richtet sich sowohl an Personen mit bereits konkreten Ideen als auch an jene, die noch auf der Suche sind. Ziel ist es, das nötige Wissen zu vermitteln, um sicher und selbstbewusst in die Selbstständigkeit zu starten.

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.

## 50626

**Matthias Dahms**

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Mittwoch, 22.04.26, 18.30-21.30 Uhr • 75,- EUR
- Anmeldung bis 17. April

## Künstliche Intelligenz

**Künstliche Intelligenz im Alltag für Senior:innen finden Sie unter Plankstadt auf Seite 112**

## Was ist Künstliche Intelligenz eigentlich?

**KI verständlich erklärt**

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 Anwendungsbereiche. Perfekt für alle, die mitreden wollen – ganz ohne technisches Vorwissen.

## 50206

**Verena Müller**

- 6 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 25.02.26, 18.30-20.00 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 20. Februar

## Künstliche Intelligenz im Alltag

### Modul 1: Text-KI verstehen und nutzen mit ChatGPT und Google Gemini

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!

## 50207

**Verena Müller**

- 3 - 5 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 24.02.26, 17.00-18.30 Uhr • 21,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 20. Februar

## Künstliche Intelligenz im Alltag

### 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.

Teilnahmevoraussetzungen: eine funktionierende E-Mail-Adresse, um sich bei den im Kurs vorgestellten KI-Tools registrieren zu können. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet sind hilfreich, aber keine Voraussetzung.

## 50208

**Verena Müller**

- 3 - 5 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 03.03.26, 17.00-18.30 Uhr • 21,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 27. Februar

## Künstliche Intelligenz im Alltag

### Modul 3: Musik aus dem Nichts – KI in der Musikproduktion mit Suno.AI

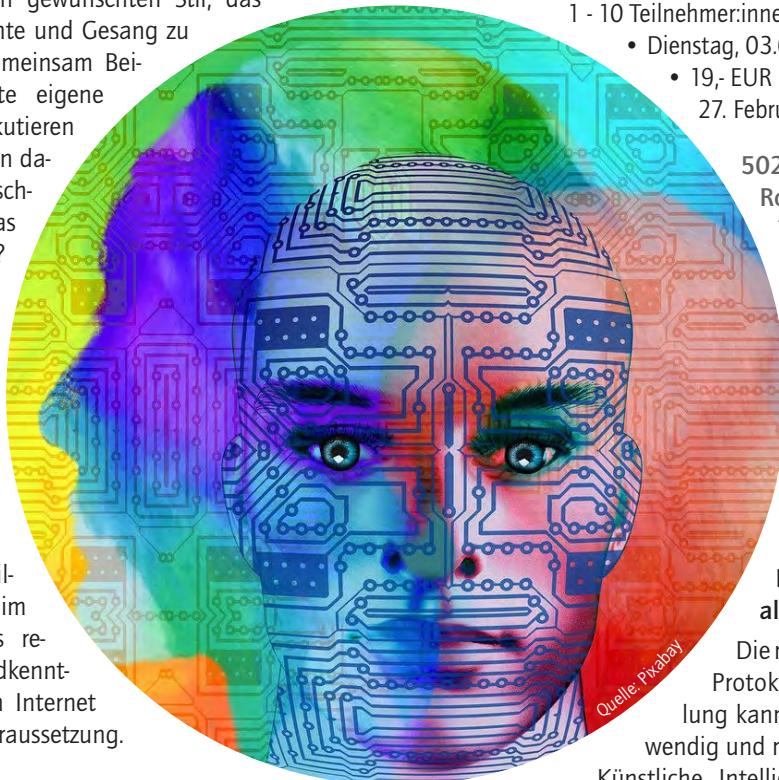
Kann eine Künstliche Intelligenz wirklich komponieren, singen oder ganze Songs produzieren? Ja! Und das erstaunlich gut. In diesem Modul werfen wir einen praxisnahen Blick auf Musik-KIs wie Suno.AI und andere aktuelle Tools. Die Teilnehmer:innen erfahren, wie solche Programme funktionieren, wie man eigene 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 Beispiele, 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.

Teilnahmevoraussetzungen: eine funktionierende E-Mail-Adresse, um sich bei den im Kurs vorgestellten KI-Tools registrieren zu können. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet sind hilfreich, aber keine Voraussetzung.

### 50209

Verena Müller

- 3 - 5 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 10.03.26, 17.00-18.30 Uhr • 21,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 06. März



## Online-Workshop: KI Prompting

### Künstliche Intelligenz effektiv steuern

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.

### 50210

Robin Weniger

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, Zoom
- Donnerstag, 19.02.26, 18.00-18.45 Uhr • 19,- EUR
- Anmeldung bis 13. Februar

### 50211

Robin Weniger

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, Zoom
- Montag, 29.06.26, 19.00-19.45 Uhr • 19,- EUR
- Anmeldung bis 26. Juni

## Online-Workshop:

### KI trifft PowerPoint

#### Künstliche Intelligenz für Präsentationen

neu



Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.

### 50212

Robin Weniger

1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, Zoom

- Dienstag, 03.03.26, 19.30-20.15 Uhr
- 19,- EUR • Anmeldung bis 27. Februar

neu



### 50213

Robin Weniger

1 - 10

Teilnehmer:innen • Online, Zoom • Dienstag, 28.04.26, 17.00-

17.45 Uhr • 19,- EUR

- Anmeldung bis 24. April

## Online-Workshop:

### KI Protokolle

#### Künstliche Intelligenz als Helfer

neu



Die manuelle Protokollerstellung kann zeitaufwendig und mühsam sein.

Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu erfassen und strukturiert zu dokumentieren. In diesem Workshop wird gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern.

### 50214

Robin Weniger

1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • Dienstag, 24.03.26, 17.30-18.15 Uhr • 19,- EUR • Anmeldung bis 20. März

neu



## Online-Vortrag: Unsterblich durch Künstliche Intelligenz

Immer mehr Menschen möchten nach ihrem Tod als KI im Web präsent sein, damit Angehörige weiter mit ihnen kommunizieren können. Welche sozialen, ethischen, finanziellen und juristischen Konsequenzen hätte das? Ein informativer, mit Videos angereicherter Vortrag über die neue digitale Trauerkultur.

### 50215

Peter Hetzler

6 - 12 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • Samstag, 09.05.26, 10.00-11.30 Uhr • 11,- EUR • Anmeldung bis 05. Mai

## IT-Grundlagen



### Kleinsteckgruppenschulung 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, 03.02.26, 10.00-11.30 Uhr • Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

### Windows 11

#### Für Einsteiger:innen

Die meisten PC laufen heute mit dem Betriebssystem Windows 11. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer:innen den Umgang mit diesem Betriebssystem. Ausgehend vom neuen Startmenü in Windows 11 wird gezeigt, wie man Apps auf dem PC findet und das Startmenü für sich anpasst. Grundlegende Funktionen zur Bedienung von Apps werden gezeigt und es wird insbesondere auf die erweiterten Funktionen zur Anordnung von Fenstern in Windows 11 eingegangen. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses ist der Umgang mit Dateien und Ordnern. Das Werkzeug dafür ist der Explorer, der in Windows 11 überarbeitet und verbessert wurde. Die Teilnehmer:innen erlernen die Bedienung

dieses verbesserten Explorers. Für das Surfen im Internet ist seit Windows 10 der neue Browser Edge installiert und für das Mailen wird in Windows 11 eine neue App genutzt. Im Kurs erlernen die Teilnehmer:innen, wie diese Apps in Windows 11 genutzt werden können.

50122

Dr. Martin Wilmes

3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• 4 x montags, ab 13.04.26, 18.00-19.30 Uhr • 101,-

EUR inkl. Kursunterlagen • Kleinsteckgruppenschulung (2

Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 09. April

- **EDV-Grundwissen für Ältere**

siehe unter **Aktive Senior:innen**, Seite 28 f

- **Kurse zum Umgang mit dem Smartphone, Tablet-PC, iPhone und iPad** siehe unter **Kommunikation/Medien**,

Seite 81

### Windows 11 – Vertiefungskurs

#### Für Fortgeschrittene

Die meisten PC laufen heute mit dem Betriebssystem Windows 11. Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer:innen, die Grundkenntnisse in den älteren Windows-Versionen 7/8.1/10 haben oder den Kenntnisstand der Kurse „Windows 11 – Abendkurs für Einsteiger:innen“ oder „Keine Angst vor dem PC und Internet“. Die grundlegenden Funktionen zur Bedienung eines PC werden kurz wiederholt und vertieft. Schwerpunkt in diesem Kurs sind die Neuerungen und Änderungen in Windows 11 gegenüber älteren Betriebssystemen. Weitere Themen des Kurses werden von den Wünschen und Fragen der Teilnehmer:innen zu speziellen Funktionen oder Neuerungen in Windows 11 bestimmt, die in den Unterricht mit einbezogen werden.

50123

Dr. Martin Wilmes

3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• 4 x montags, ab 11.05.26, 18.00-19.30 Uhr • 84,- EUR

• Kleinsteckgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich

• Anmeldung bis 07. Mai



**Keine Geschenkidee?...**

**Ein VHS- Gutschein passt immer!**

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

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

**Windows 11 – Follow Up Workshop**

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen



Sie haben in diesem Semester oder auch schon früher am Windows-Einstiegskurs teilgenommen. Da gab es viel Neues und sie haben inzwischen auch Vieles davon selbst ausprobiert und genutzt. Zu manchen Funktionen haben Sie aber noch Fragen oder würden einzelne Funktionen gerne noch einmal zusammen mit dem Kursleiter durchführen. Dann nutzen Sie unsere Übungsstunde. Der Kursleiter wird Sie darin unterstützen, die Funktion selbst durchzuführen und damit Windows und Ihren PC noch ein Stück besser zu beherrschen. Für weiteres Üben bringt der Kursleiter Übungsaufgaben zum Umgang mit Apps, Fenstern, Ordner und Dateien oder dem Internet mit. Aus diesen können Sie zusätzlich auswählen und sie in der Stunde mit Unterstützung bearbeiten.

Teilnahmevoraussetzung:

Basis-Kenntnisse zu Windows

Ein eigenes Notebook sollte mitgebracht werden.

Es stehen auch VHS-Notebooks mit Windows 11 zur Verfügung.

**50124****Dr. Martin Wilmes**

3 - 4 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, Volkshochschule •

Donnerstag, 23.04.26, 11.00-12.30 Uhr • 21,- EUR

- Anmeldung bis 20. April

**50125****Dr. Martin Wilmes**

3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen,

Volkshochschule • Montag, 08.06.26, 19.30-21.00 Uhr

- 21,- EUR • Anmeldung bis 05. Juni

**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 Produktivitätssteigerung 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, Quizzes 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 dienstags, ab 12.05.26, 18.00-21.00 Uhr

- 95,- EUR inkl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 08. Mai

**Textverarbeitung****Pages: Textverarbeitung mit dem iPad/iPhone**

Pages ist ein Textverarbeitungsprogramm für alle, die auf einem iPad oder iPhone ansprechende Dokumente erstellen wollen. Es gehört zu den Standard-Apps auf Apple-Endgeräten und ist bereits kostenfrei vorinstalliert. Die Oberfläche ist übersichtlich und einfach zu bedienen.

In zwei aufeinander aufbauenden Einheiten lernen Sie die Grundlagen von Apple Pages kennen, vom Aufbau der Oberfläche, über Vorlagenerstellung und Texteingabe bis zur Formatierung.

Außerdem lernen Sie die Gestaltung von Dokumenten inklusive dem Einfügen von Bildern und Layoutanpassung sowie das Speichern von Dateien/Exportieren als PDF und Versenden per E-Mail.

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse im Umgang mit dem iPad/iPhone. Bitte die Geräte mit aufgeladenem Akku und Zugangsdaten zum App-Store mitbringen.

**50018****Wolfgang Möhl**

3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- 2 x donnerstags, ab 16.04.26, 16.00-17.30 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 13. April

**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“.



## 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 Fortgeschrittenenkurs 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 23.06.26, 18.00-21.00 Uhr • 144,- EUR inkl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 19. Juni

## 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. Der 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, 12.05. und Mittwoch, 13.05.26, jeweils 9.00-17.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause) • 210,- EUR • Anmeldung bis 08. Mai

## Tabellenkalkulation



### Excel 2021

Intensivkurs für Einsteiger:innen

Lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Excel in kurzer Zeit. Erhalten Sie praktische Tipps und Tricks für den Arbeitsalltag. Erstellen Sie eigene Tabellen, Diagramme und Analysen. Unser Excel-Intensivkurs ist ideal für Einsteiger:innen und bietet Ihnen die Möglichkeit, die wichtigsten Funktionen und Werkzeuge von Excel in nur drei Modulen zu meistern:

Modul 1: Grundlagen von Microsoft Excel, Einführung in die Benutzeroberfläche und grundlegende Navigation. Erstellen, Speichern und Bearbeiten von Arbeitsmappen. Erste Schritte mit Basisfunktionen.

Modul 2: Datenorganisation und Formatierung. Effizientes Arbeiten mit Daten: Sortieren, Filtern und Automatisches Ausfüllen. Formatierung von Zellen und Tabellen: Farben, Rahmen und bedingte Formatierung.

Modul 3: Visualisierung und erste Datenanalyse. Erstellung und Formatierung von Diagrammen, Einführung in Pivot-Tabellen.

50231

Michael Kleer, M.A.

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 17.03.26, 18.00-21.00 Uhr • 132,- EUR inkl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 13. März

## 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, fortgeschrittenen Diagrammtechniken wie z.B. Wertpapier-Chart, Verwendung von Karten und Trend Diagramm. Außerdem wird ein Einblick in die Arbeit mit Entwickertools 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

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

**Unsere Firmenkurse:  
passgenau & maßgeschneidert**



Quelle: Pixabay

**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
- Künstliche Intelligenz

**Interessiert?**

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

- 3 x donnerstags, ab 16.04.26, 18.00-21.00 Uhr
- 132,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 13. April

## Excel 2021 – Professionelles Arbeiten mit Pivot-Tabellen

### Von der Datenauswertung bis zur Pivot-Chart-Erstellung

Sie müssen statistische Auswertungen von Daten vornehmen? In diesem Kurs lernen Sie das Erstellen von empfohlenen sowie individuellen Pivot-Tabellen, nachträgliche Sortierung, Formatierung und Aktualisierung, das Filtern in Pivot-Tabellen, Einfügen von Datenschnitten und Zeitachsen, individuelle Berechnungsmöglichkeiten sowie Erstellung berechneter Elemente und Felder. Abschließend wird die Gruppierung von Pivot-Tabellen sowie die Nutzung von Ergebnissen außerhalb der Pivottabelle und die Erstellung von Pivot-Diagrammen (Pivot-Charts) erklärt.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

50233

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 21.05.26, 18.00-21.00 Uhr • 44,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 18. Mai



## Outlook

### Microsoft Outlook 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 17.06.26, 18.00-21.00 Uhr
- 132,- EUR inkl. Kursunterlagen
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 12. Juni



## Bildbearbeitung | Multimedia

### Fotobucherstellung mit der CEWE Fotowelt App Für Smartphone oder Tablet (Android/iOS)

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 Vorauswahl und Organisation von Fotos sowie Gestaltungstipps zum Einband, Layout, Hintergründe, Text, Bildnachbearbeitung und Rahmen. Informationen zur Kreation anderer Fotogeschenke, 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. Der Kurs ist nicht geeignet für die Erstellung des Fotobuchs am PC oder Laptop.

50046

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 12.03.26, 9.30-11.45 Uhr • 63,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 09. März



### Online-Workshop: Canva Social Media und Videoerstellung

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen.

50241

Robin Weniger

Quelle: Pixabay

1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • Donnerstag, 28.05.26, 17.30-20.30 Uhr • 38,- EUR • Anmeldung bis 25. Mai

## 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 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 dienstags, ab 14.04.26, 17.30-19.00 Uhr • 48,- EUR  
 • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich  
 • Anmeldung bis 10. April

## 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 Digitalbildervielfältig 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 dienstags, ab 30.06.26, 18.00-21.00 Uhr • 124,- EUR  
 • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich  
 • Anmeldung bis 26. Juni

## 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](http://www.adobe.com)).

**50244**

## Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule  
 • Freitag, 24.07. und Dienstag, 28.07.26, jeweils 18.00-21.00 Uhr sowie Samstag, 25.07.2026 10.00-18.00 Uhr  
 • 124,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 21. Juli

## Kaufmännische Lehrgänge

Neben dem Online-Seminar Finanzbuchführung 1 bieten wir die folgenden Module der Xpert-Business-Reihe als Online-Seminare mit Durchführungsgarantie an: Finanzbuchführung 2, Finanzbuchführung mit DATEV, Einnahmen-Überschussrechnung, Kosten- und Leistungsrechnung, Bilanzierung, 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 1

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, 13 x dienstags ab 10.03. und 11 x donnerstags ab 12.03.26, jeweils 18.30-20.30 Uhr • 445,- EUR inkl. Lehr- und Übungsbuch • Anmeldung bis 24. Februar



Brühl



Jeder ist seines Glückes Schmied.

unbekannt



### Gebührenzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug von Ihrem Girokonto abzubuchen. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

### Unterrichtsstätten

- Atelier für Schmuckgestaltung, Gartenstr. 5
- Ev. Gemeindezentrum, Hockenheimer Str. 3
- Gemeindebücherei Brühl, Ormessonstr. 3
- Hallenbad, Mehrzweckraum, Ormessonstr. 1
- Marion-Dönhoff-Realschule, Wiesenplatz 7
- Rathaus, Hauptstr. 1
- Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park, Mannheimer Landstr. 23

Anmeldemöglichkeiten, siehe Seite 1

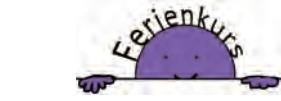
## Junge VHS | Jugendkunstschule

### 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 16



### Goldschmieden für Groß

### und Klein im Team

Für Kinder von 9 bis 14 Jahren  
in erwachsener Begleitung

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, dies es zu klären gibt: Wer darf den Anhänger aus Silber 925/000 tragen? Zum Üben stehen Materialien wie Messing und Kupfer kostenfrei zur Verfügung.

20871

Meike Schwarz, Goldschmiedin

2 - 3 Teilnehmer:innen • Brühl, Atelier für Schmuckgestaltung

• Dienstag, 26.05.26, 10.30-13.30 Uhr • 40,- EUR zzgl.

Materialkosten ab ca. 10,- bis 20,- EUR je nach Größe des Werkstücks und Anzahl der zusätzlich gewählten Materialien (Diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.)

• Anmeldung bis 21. Mai



### Skateboard Workshop

### für Einsteiger:innen

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

neu

Dieser Skateboardkurs ist für Kinder geeignet, die kaum oder noch nicht auf einem Skateboard standen. In erster Linie geht es darum, mit dem Skateboard vertraut zu werden und Sicherheit im Umgang damit zu gewinnen. Dies wird mit begleitenden Yoga-Übungen unterstützt. Die Kinder lernen das sichere Auf- und Absteigen, Positionierung der Füße, sich mit dem Skateboard fortzubewegen, zu bremsen und Stürze (die dazugehören) abzufangen, um deren Auswirkungen abzumildern. Jeder Sturz, auf den ein Aufstehen folgt, fördert die Persönlichkeitsentwicklung und trainiert die Koordination des Körpers. Skateboard fahren ist für Kinder mehr als sich einfach nur auf ein Brett stellen und davon zu rollen. Es erfordert ein hohes Maß an Koordination, fördert Kreativität und kann die Stabilität wie auch Flexibilität des Körpers steigern.

Skateboard fahren fördert, mutig zu sein und sich an schwierige Tricks Stück für Stück heranzutasten und daran zu wachsen. Bitte unbedingt mitbringen:  
Skateboard (in geeigneter Größe), Schoner (Knie, Ellenbogen, Handgelenk), Helm.



Quelle: Pixabay

### Goldschmiede-Workshop zum Muttertag

neu

#### Ein Herz aus Silber

#### Für Jugendliche ab 13 Jahren

Mit viel Liebe und vor allem selbst gemacht, so sollte das perfekte Geschenk zum Muttertag sein. Etwas ganz Besonderes: Mittels der beiden Grundtechniken des Goldschmiedens, Sägen und Feilen, erarbeiten die Teilnehmer:innen einen Anhänger aus 925/000 Sterling Silber in Herzform für eine der wichtigsten Frauen im Leben, ihre Mutter! Ein selbstgemachtes Schmuckstück, individualisierbar durch Schlagstempel (inbegriffen) oder persönliche Gravuren (Sonderleistung). Ein Tipp: lass Deine Mutter ein Herz auf Papier zeichnen und bringe es am Kurstag mit. Gemeinsam werden wir den Entwurf zum Anhänger ausarbeiten. Zum Üben stehen Materialien wie Messing und Kupfer kostenfrei zur Verfügung.

20870

Meike Schwarz, Goldschmiedin

3 - 6 Teilnehmer:innen • Brühl, Atelier für Schmuckgestaltung

• Samstag, 25.04.26, 11.00-14.00 Uhr • 35,- EUR zzgl.

Materialkosten ab ca. 15,- EUR je nach Größe des Werkstücks (Diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.)

• Anmeldung bis 21. April

**in den Pfingstferien****30252****D. Danny H.G. Kern, Emmalen Hörner**

5 - 10 Teilnehmer:innen • Brühl, außer Haus • 3 Termine  
 Dienstag, 02.06., Mittwoch, 03.06. und Freitag, 05.06.26,  
 10.00-11.30 Uhr • 68,- EUR • Ermäßigte Gebühr für  
 Geschwister: 54,- EUR • Anmeldung bis 28. Mai • Der  
 Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

**in den Sommerferien****30253****D. Danny H.G. Kern  
Emmalen Hörner**

5 - 10 Teilnehmer:innen • Brühl, außer Haus • 3 Termine  
 Dienstag, 11.08., Mittwoch, 12.08. und Freitag, 14.08.26,  
 10.00-11.30 Uhr • 68,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Ge-  
 schwister: 54,- EUR • Anmeldung bis 06. August • Der  
 Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

**Skateboard Workshop  
für Einsteiger:innen****Für Kinder von 7 bis 9 Jahren**

Dieser Skateboard Kurs ist für Kinder geeignet, die kaum oder noch nicht auf einem Skateboard standen. In erster Linie geht es darum, mit dem Skateboard vertraut zu werden und Sicherheit im Umgang damit zu gewinnen. Die Kinder lernen das sichere Auf- und Absteigen, Positionierung der Füße, sich mit dem Skateboard fortzubewegen, zu bremsen und (die da-zugehören) Stürze abzufangen, um deren Auswirkungen abzu-mildern. Jeder Sturz, auf den ein Aufstehen folgt, fördert die Persönlichkeitsentwicklung und trainiert die Koordination des Körpers. Skateboard fahren ist für Kinder mehr als einfach nur sich auf ein Brett stellen und davon rollen. Es erfordert ein hohes Maß an Koordination, fördert Kreativität und kann die Stabilität wie auch Flexibilität des Körpers steigern. Skateboard fahren fördert, mutig zu sein und sich an schwierige Tricks Stück für Stück heranzutasten und daran zu wachsen.

Bitte unbedingt mitbringen: Skateboard (in geeigneter Größe), Schoner (Knie, Ellenbogen, Handgelenk), Helm

**in den Osterferien****30254****D. Danny H.G. Kern**

5 - 10 Teilnehmer:innen • Brühl,  
 außer Haus • 3 Termine Montag, 30.03., Dienstag, 31.03.  
 und Donnerstag, 02.04.26, 10.00-11.30 Uhr • 34,- EUR  
 • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 27,- EUR • Anmeldung  
 bis 26. März • Der Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung  
 mitgeteilt.

**in den Pfingstferien****30255****D. Danny H.G. Kern**

5 - 10 Teilnehmer:innen • Brühl, außer Haus • 3 Termine  
 Dienstag, 26.05., Mittwoch, 27.05. und Freitag, 29.05.26,  
 10.00-11.30 Uhr • 34,- EUR • Ermäßigte Gebühr für  
 Geschwister: 27,- EUR • Anmeldung bis 22. Mai • Der  
 Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

**in den Sommerferien****30256****D. Danny H.G. Kern**

5 - 10 Teilnehmer:innen • Brühl, außer Haus • 3 Termine

Dienstag, 04.08., Mittwoch, 05.08. und Freitag, 07.08.26,  
 10.00-11.30 Uhr • 34,- EUR Ermäßigte Gebühr für Geschwister  
 27,- EUR • Anmeldung bis 30. Juli • Der Treffpunkt wird in  
 der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

**in den Sommerferien****30257****D. Danny H.G. Kern**

5 - 10 Teilnehmer:innen • Brühl, außer Haus • 3 Termine  
 Dienstag, 25.08., Mittwoch, 26.08. und Freitag, 28.08.26,  
 10.00-11.30 Uhr • 34,- EUR • Ermäßigte Gebühr für  
 Geschwister: 27,- EUR • Anmeldung bis 20. August • Der  
 Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

**Veranstaltungsort: Mehrzweckraum Hallenbad**

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

**Farbenfroh statt wintergrau****Für Kinder von 6 bis 12 Jahren in den Faschingsferien****20765****Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin**

Mittwoch 18.02. bis Freitag, 20.02.26, 9.00-12.00 Uhr  
 • 49,- EUR inkl. Materialkosten

**Alles rund um's Ei****Für Kinder von 6 bis 12 Jahren in den Osterferien****20766****Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin**

Montag, 30.03. bis Donnerstag, 02.04.26, 9.00-12.00 Uhr  
 • 59,- EUR inkl. Materialkosten

**Was fliegt denn da?****Für Kinder von 6 bis 12 Jahren in den Pfingstferien****20767****Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin**

Dienstag, 26.05. bis Freitag, 29.05.26, 9.00-12.00 Uhr  
 • 59,- EUR inkl. Materialkosten

**Hund, Katze, Maus...****Für Kinder von 6 bis 12 Jahren in den Sommerferien****20768****Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin**

Donnerstag, 30.07. und Freitag, 31.07.26, 9.00-12.00 Uhr  
 • 39,- EUR inkl. Materialkosten

**Wir malen die Welt bunt****Für Kinder von 6 bis 12 Jahren in den Sommerferien****20769****Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin**

Montag, 03.08. bis Freitag, 07.08.26, 9.00-12.00 Uhr  
 • 69,- EUR inkl. Materialkosten

## Für Frauen

### Frauenforum - Vormittagsprogramm

Sind Sie an Vorträgen aus den Bereichen Kunst, Psychologie, Soziologie, Politik, Geographie, Literatur und Kunstgeschichte interessiert? Wir begrüßen Sie gerne in unserem Frauenforum am Vormittag. Gasthörerinnen: 6,- EUR pro Vortrag

**10070**

Moderation: Beate Fell

15 - 35 Teilnehmerinnen • Brühl, Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park • 10 x dienstags, ab 03.02.26, 9.30-11.00 Uhr  
• 50,- EUR

### Geschichte der Klöster und Orden

Vortrag

**10071**

Gordana Mlakar, M.A., Kunsthistorikerin  
Dienstag, 03.02.26, 9.30-11.00 Uhr

### Musikstadt Weimar

Streifzug durch  
fünf Jahrhunderte  
Musikgeschichte

Vortrag

**10072**

Wolfgang Burkhardt  
Dienstag, 10.02.26, 9.30-  
11.00 Uhr

### Die Mätressen französischer Könige

Vortrag

**10073**

Dr. Ludovic Roy  
Dienstag, 24.02.26,  
9.30-11.00 Uhr

### Marilyn Monroe

Künstlerin und Ikone

Vortrag

**10074**

Diana Liesegang, M.A.  
Dienstag, 03.03.26, 9.30-11.00 Uhr

### Die äußersten Hebriden

Inseln am Ende der Welt

Vortrag

**10075**

Daniela Mancic  
Dienstag, 10.03.26, 9.30-11.00 Uhr

### Reise durch das Sonnensystem

Vortrag

**10077**

Dr. Thomas Bührke, Physiker, Wissenschaftsjournalist und  
Buchautor

Dienstag, 17.03.26, 9.30-11.00 Uhr

### Bewegung

Was passiert, wenn wir uns bewegen?

Vortrag

**10078**

Margot Sessler  
Dienstag, 24.03.26, 9.30-11.00 Uhr

### Agatha Christie

Queen of Crime

Vortrag

**10079**

Christina Riegger  
Dienstag, 31.03.26, 9.30-11.00 Uhr

### Villa Ludwigshöhe Edenkoben

Tagesexkursion

Schlossführung und Besuch der Ausstellung „Pfälzer Künstler“ wie Max Slevogt, Rolf Müller-Landau und Otto Dill und der Sonderausstellung von Lotte Reimers, eine der bekanntesten Keramikerinnen Deutschlands.

**10080**

Exkursionsbegleitung

Beate Fell

Dienstag, 07.04.26 • Anmeldung für die Teilnehmerinnen des Frauenforums bis 10.03. bei Beate Fell, 06202 75345 oder 0151 22952701. Treffpunkt und Uhrzeit werden bei Anmeldung mitgeteilt.

### Schmuckgeschichten

Geschichte des Schmuckes von  
der Antike bis in die Gegenwart

Vortrag

**10081**

Dr. phil. Barbara Clemens, Kunsthistorikerin  
Dienstag, 14.04.26, 9.30-11.00 Uhr

## Rat & Tat

### Diskriminierung und Mobbing im Job



Rechtliche Möglichkeiten und Grenzen

Der Vortrag vermittelt einen praxisnahen Überblick über den rechtlichen Umgang mit Diskriminierung und Mobbing im Arbeitsleben. Teilnehmende erfahren, welche Verhaltensweisen rechtlich relevant sind, welche Schutzmechanismen das Gesetz bietet und welche Schritte Betroffene ergreifen können. Dadurch soll mehr Sicherheit im Umgang mit diesen schwierigen Themen geschaffen und ein besseres Verständnis für die rechtlichen Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz vermittelt werden.

**10370**

Teresa Wirsching, Rechtsanwältin

6 - 30 Teilnehmer:innen • Brühl, Rathaus, Raum 313  
 • Donnerstag, 21.05.26, 18.30-20.00 Uhr  
 • 9,- EUR • Anmeldung bis 14. Mai

## Behindertenausweis

Der Kurs richtet sich an Menschen mit Behinderungen, an Angehörige sowie an alle, die sich über Rechte und Unterstützungsmöglichkeiten informieren möchten. Im Vortrag erhalten die Teilnehmer:innen einen verständlichen Überblick über den Schwerbehindertenausweis und seine Vorteile. Schritt für Schritt wird erklärt, wofür der Schwerbehindertenausweis dient, wie und wo man diesen Ausweis beantragen kann, welche Unterlagen die Interessierten dafür benötigen, wie lange die Bearbeitung in der Regel dauert und welche Nachteilsausgleiche und Vorteile der Ausweis bietet.

10082

Rudolf Bamberger, Behindertenbeauftragter der Gemeinde Brühl

- 5 - 16 Teilnehmer:innen • Brühl, Rathaus, Raum 313  
 • Dienstag, 07.04.26, 18.00-19.30 Uhr • 9,- EUR  
 • Anmeldung bis 02. April



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.

Story-Grundlagen wie Struktur, Emotionen und Authentizität werden vermittelt. Praktische Übungen, um die eigene Geschichte zu finden, zu gestalten und, wenn gewünscht, live vorzutragen, um wertvolles Feedback zu erhalten, runden den Workshop ab

20130

Yevgen Borodkin

- 6 - 16 Teilnehmer:innen • Brühl, Rathaus, Raum 313 • 3 x dienstags, ab 14.04.26, 18.00-19.30 Uhr • 66,- EUR  
 • Anmeldung bis 09. April

## Kultur – Gestalten

### Goldschmieden: Ein Silberring zum Valentinstag

Silber ist ein faszinierendes Material. In diesem Workshop wird das wunderschöne Edelmetall gesägt, gebogen und gefeilt. Es wird ein Ring aus 925/000 Sterling für sich selbst oder einen geliebten Menschen geschmiedet. Alle Maße des Rings, wie Breite, Stärke und Oberflächengestaltung, können individuell bestimmt werden, sodass das Endergebnis ganz nach den eigenen Vorstellungen gestaltet werden kann. Nach einer kurzen Erklärung der einzelnen Arbeitsschritte beginnen die Teilnehmenden mit ersten Säge- und Feilübungen in Messing oder Kupfer. Nach einer gewissen Übungszeit erfolgt der Wechsel zum Silber, um mit dem Schmieden des Rings zu beginnen. Sollte der Ring für eine andere Person angefertigt werden, ist es wichtig, im Vorfeld die Ringgröße herauszufinden. Zum Üben stehen Materialien wie Kupfer und Messing kostenfrei zur Verfügung.

20872

Meike Schwarz, Goldschmiedin

- 2 - 3 Teilnehmer:innen • Brühl, Atelier für Schmuckgestaltung  
 • Samstag, 14.02.26, 9.30-15.30 Uhr • 70,- EUR zzgl. Materialkosten je nach Menge (Diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.) • Anmeldung bis 10. Februar

## Politik – Gesellschaft – Umwelt

### Die Wasserqualität des Rheins im Spiegel der Zeit



Der Rhein ist der wichtigste Fluss Europas. Er dient der Schifffahrt, der Trinkwasserversorgung, der Erholung und auch als Vorfluter für industrielle und kommunale Abwassereinleitungen. Der Vortrag vermittelt, wie aus dem stark verschmutzten Fluss der 1960er- bis 1980er-Jahre durch gemeinsame rechtliche und technische Maßnahmen wie dem Bau von leistungsfähigen Kläranlagen und einem internationalen Überwachungssystem wieder ein lebendiges Gewässer entstanden ist.

Der Referent, der bei der Oberen Wasserbehörde des Regierungspräsidiums Darmstadt viele Umsetzungen und zugehörige Verbesserungen, speziell bezüglich Abwassereinleitungen und „Rheinalarm“, begleitet hat, berichtet darüber und steht für Fragen zur Verfügung.

10083

Walter Reinhard, Dipl.-Ing.

- Brühl, Rathaus, Raum 316 Sitzungssaal • Dienstag, 17.03.26, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei • keine Anmeldung erforderlich

### 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

### Perlen- und Steinketten selbstständig reparieren



Nach einer kurzen Einführung in die verschiedenen Formen der Perl- und Steinketten geht es an den Werktaisch. Es stehen verschiedene Perlseiden, Edelstahlschnüre und bei Bedarf auch neue Verschlüsse zur Verfügung. Ob das Tauschen der Perlseide oder das Neuknoten der Kette gewünscht ist, unter fachkundiger Anleitung gelingt die Reparatur. Bei speziellen Ketten ist es ratsam, sich im Vorfeld mit der Kursleiterin in Verbindung zu

setzen, damit das benötigte Material am Kurstag bereitsteht.

**20873**

**Meike Schwarz, Goldschmiedin**

2-3 Teilnehmer:innen • Brühl, Atelier für Schmuckgestaltung

• Samstag, 21.02.26, 10.30-13.30 Uhr • 35,- EUR zzgl.

Materialkosten ab ca. 10,- bis 20,- EUR je nach Menge

(Diese werden direkt mit der Goldschmiedin verrechnet.)

• Anmeldung bis 17. Februar

## Goldschmieden: Vom Wachsmodell zum Silberring

Der Edelmetallguss eröffnet bei der Gestaltung neue Möglichkeiten. Beim Wachsgussverfahren sind der Fantasie nahezu keine Grenzen gesetzt. Es gibt kaum eine Form, die nicht in Wachs modelliert werden könnte. Am ersten Kurstag wird ein Wachsmodell 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.

**20874**

**Meike Schwarz,  
Goldschmiedin**

2 - 3 Teilnehmer:innen

• Brühl, Atelier für

Schmuckgestaltung • 2

x samstags, 20.06. und

11.07.2026, jeweils 10.00-

13.00 Uhr • 80,- EUR zzgl. ca.

80,- EUR Materialkosten (Diese

werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.) • Anmeldung bis 15. Juni



## Blickpunkt Natur:

### Fotoexkursion am Leimbach

#### Vom Anglersee bis zur Rheinmündung

**neu**

Entdecken Sie Ihre fotografischen Möglichkeiten entlang des Leimbachs! Bei dieser Fotoexkursion starten wir am Anglersee, wandern zur Leimbachbrücke und folgen dem Bachlauf bis zu seiner Mündung in den Rhein. Dabei erleben wir abwechslungsreiche Naturräume – von idyllischen Uferpartien bis zu den weiten Blicken am Rhein. Sie lernen, wie Sie Landschaften wirkungsvoll in Szene setzen, mit Licht und Perspektiven experimentieren und die besonderen Stimmungen der Natur einfangen. Themen: Bildkomposition, Umgang mit natürlichem Licht, evtl. Langzeitbelichtungen von fließendem Wasser sowie Makroaufnahmen von Flora am Wegesrand.

**21161**

**Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD**

5 - 8 Teilnehmer:innen • Exkursion: Donnerstag, 16.04., 17.00-21.00 Uhr am Leimbach, Bildbesprechung: Freitag, 08.05.26, 18.00-21.00 Uhr in der Volkshochschule in Schwetzingen  
• 54,- EUR • Anmeldung bis 09. April • Der Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

Weitere **Foto-Exkursionen** finden Sie unter **Fotografieren/Filmen**, Seite 50

## VHS-Sprachenschule

Informationen zur VHS-Sprachenschule, zum Kursaufbau und zu den Kursgebühren finden Sie ab Seite 67

### Englisch für den Urlaub

**Grundstufe A1.2**

**neu**

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem kurzen Kurs wiederholen und erweitern Sie je nach Vorkenntnissen und Wünschen der Teilnehmer:innen viele Redewendungen und Ausdrücke, die bei einer Reise im Ausland nützlich sein können, z.B. Auskunft über sich selbst geben, Wegbeschreibungen, Bestellungen und Fragen im Restaurant, im Supermarkt oder auch für Notfallsituationen.

Bei Interesse und Bedarf kann der Kurs verlängert werden.

Lehrbuch: Hooray for Holidays! (Hueber Verlag, ausgewählte Kapitel)

**40661**

**Annette Kurz**

6 - 12 Teilnehmer:innen • Brühl, Rathaus, Raum 313 • 6 x montags, ab 23.02.26, 8.30-10.00 Uhr • 55,- EUR

### 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

**40662**

**Annette Kurz**

10 - 12 Teilnehmer:innen • Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule • 15 x dienstags, ab 10.02.26, 18.00-19.30 Uhr • 105,- EUR



## Englisch – For Advanced Learners

Mittelstufe B2.1

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 09.02.26, 10.00-11.30 Uhr • 107,- EUR inkl. Kopien

## Spanisch für den Urlaub



Am Vormittag

Grundstufe A1

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

Sie reisen gern nach Spanien oder in spanischsprachige Länder und möchten sich dort besser verständigen können? In diesem kurzen Kurs lernen Sie die wichtigsten Redewendungen und Vokabeln, um typische Urlaubssituationen souverän zu meistern. Ob unterwegs, bei der Zimmersuche, im Hotel, in der Bar oder im Restaurant: Schritt für Schritt werden einfache Gespräche geübt, die Sie direkt anwenden können. Auch Themen wie Reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Einkaufen oder kleine Gesundheitsprobleme werden praxisnah besprochen. Freuen Sie sich auf einen lebendigen Unterricht mit viel Sprechpraxis, hilfreichen Tipps und nützlichen Ausdrücken für Ihren nächsten Urlaub!

Freies Unterrichtsmaterial

42266

Laura Francés Civera

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Brühl, Rathaus, Raum 315
- 8 x montags, ab 08.06.26, 10.00-11.30 Uhr
- 80,- EUR inkl. Kopien

## Spanisch – De cara a España

Mittelstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen

Para nosotros lo principal es hablar e intercambiar opiniones. Discutir sobre temas de actualidad local e internacional.

Trabajamos ejercicios de gramática para mejorar nuestro nivel lingüístico. Además leemos una novela policiaca.

Lehrbücher: Con gusto nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, ab L 5 (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 24.02.26, 18.30-20.00 Uhr • 105,- EUR

## Aktive Senior:innen Brühl/Rohrhof

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

## Wales – keltisches Land



Vortrag

10970

Daniela Mancic

Dienstag, 24.02.26, 14.30-15.30 Uhr

## Fit in den Frühling mit Yoga auf dem Stuhl



Vortrag mit Übungen

30070

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

Dienstag, 10.03.26, 14.30-15.30 Uhr

## Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park

**Veranstaltungsort:** Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park, Mannheimer Landstr. 23

Gebühr für alle Veranstaltungen: 7,- EUR an der Tageskasse.

Um Voranmeldung unter 06202 85809 wird gebeten.

Für den nachfolgenden Vortrag „Durchschaut – Betrug am Telefon“ ist der Eintritt frei, aber eine Voranmeldung erforderlich.

## Digital-Stammtisch Februar



Durchschaut – Betrug am Telefon

Vortrag in Kooperation mit dem

Polizeirevier Mannheim-Neckarau

Am Telefon geben sich Kriminelle als

Polizist:innen, nahe Verwandte oder andere vertrauenswürdige Personen aus, um Geld zu erbeuten. Sie schaffen es, ältere Menschen zu verunsichern oder zu verängstigen. Viele sind dann bereit, Bargeld oder Wertsachen an die Kriminellen zu übergeben. Betrüger:innen warnen beispielsweise vor einem geplanten Einbruch. Dabei benutzen sie manchmal die Nummer der örtlichen Polizei. Sie bieten an, Bargeld und Wertsachen an einen „sicheren Ort“ bringen zu lassen. Manchmal warnen



die Anrufer:innen auch vor Falschgeld, das im Umlauf ist, oder vor Kriminellen, die das Konto der/des Angerufenen plündern wollen. Deshalb sollen die Opfer ihr Geld zunächst vom Konto abheben und in ein Bankschließfach bringen.

In Schockanrufen schockieren Täter:innen mit dramatischen Szenen. Zum Beispiel sei eine Person aus der Verwandtschaft in einen schweren Verkehrsunfall verwickelt gewesen.

Nun müsse eine Kaution gezahlt werden, um eine lange Haftstrafe abzuwenden. Oder die verwandte Person sei selbst lebensgefährlich verletzt und benötige dringend Medikamente, die angeblich viel Geld kosten.

Diese und weitere Themen wie bspw. der Enkeltrick und Messenger-Betrug werden im Vortrag thematisiert.

50072

**Stefanie Faulhaber, Polizeioberkommissarin**

Brühl, Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park, Hauptgebäude,  
Roter Salon • Mittwoch, 11.02.26, 15.00-16.30 Uhr

### Digital-Stammtisch März

#### Mit dem Smartphone unterwegs

Bitte Laptop, Smartphone oder Tablet mitbringen, da an den eigenen Geräten geübt wird.

50073

**Wolfgang Möhl**

Mittwoch, 04.03.26, 15.00-16.30 Uhr  
• 7,- EUR nur Tageskasse

### Digital-Stammtisch April

#### Fit für Fake News – Fake News erkennen



Bitte Laptop, Smartphone oder Tablet mitbringen, da an den eigenen Geräten geübt wird.

50074

**Verena Müller**

Mittwoch, 01.04.26, 15.00-16.30 Uhr  
• 7,- EUR nur Tageskasse

**Digital-Stammtisch April**  
**neu**  
**Musik im Netz – Spotify, Apple-Music**

Bitte Laptop, Smartphone oder Tablet mitbringen, da an den eigenen Geräten geübt wird.

50075

**Verena Müller**

Mittwoch, 08.04.26, 15.00-16.30 Uhr  
• 7,- EUR nur Tageskasse

**Digital-Stammtisch Mai**  
**neu**  
**Gesund und fit mit dem Smartphone**

Bitte Smartphone mitbringen, da an den eigenen Geräten geübt wird.

50076

**Tim Weiler**

Mittwoch, 13.05.26, 15.00-16.30 Uhr  
• 7,- EUR nur Tageskasse

**Digital-Stammtisch Juni**  
**neu**  
**Erste Schritte mit Instagram – Bleiben Sie in Kontakt mit ihren Enkeln**

Bitte Laptop, Smartphone oder Tablet mitbringen, da an den eigenen Geräten geübt wird.

50077

**Nina Scheitweiler**

Mittwoch, 10.06.26, 15.00-16.30 Uhr  
• 7,- EUR nur Tageskasse

### Digital-Stammtisch März

#### Mit dem Smartphone unterwegs

Bitte Laptop, Smartphone oder Tablet mitbringen, da an den eigenen Geräten geübt wird.

50073

**Wolfgang Möhl**

Mittwoch, 04.03.26, 15.00-16.30 Uhr  
• 7,- EUR nur Tageskasse

### Digital-Stammtisch April

#### Fit für Fake News – Fake News erkennen



Bitte Laptop, Smartphone oder Tablet mitbringen, da an den eigenen Geräten geübt wird.

50074

**Verena Müller**

Mittwoch, 01.04.26, 15.00-16.30 Uhr  
• 7,- EUR nur Tageskasse

**Digital-Stammtisch April**  
**neu**  
**Musik im Netz – Spotify, Apple-Music**

Bitte Laptop, Smartphone oder Tablet mitbringen, da an den eigenen Geräten geübt wird.

50075

**Verena Müller**

Mittwoch, 08.04.26, 15.00-16.30 Uhr  
• 7,- EUR nur Tageskasse

**Digital-Stammtisch Mai**  
**neu**  
**Gesund und fit mit dem Smartphone**

Bitte Smartphone mitbringen, da an den eigenen Geräten geübt wird.

50076

**Tim Weiler**

Mittwoch, 13.05.26, 15.00-16.30 Uhr  
• 7,- EUR nur Tageskasse

**Digital-Stammtisch Juni**  
**neu**  
**Erste Schritte mit Instagram – Bleiben Sie in Kontakt mit ihren Enkeln**

Bitte Laptop, Smartphone oder Tablet mitbringen, da an den eigenen Geräten geübt wird.

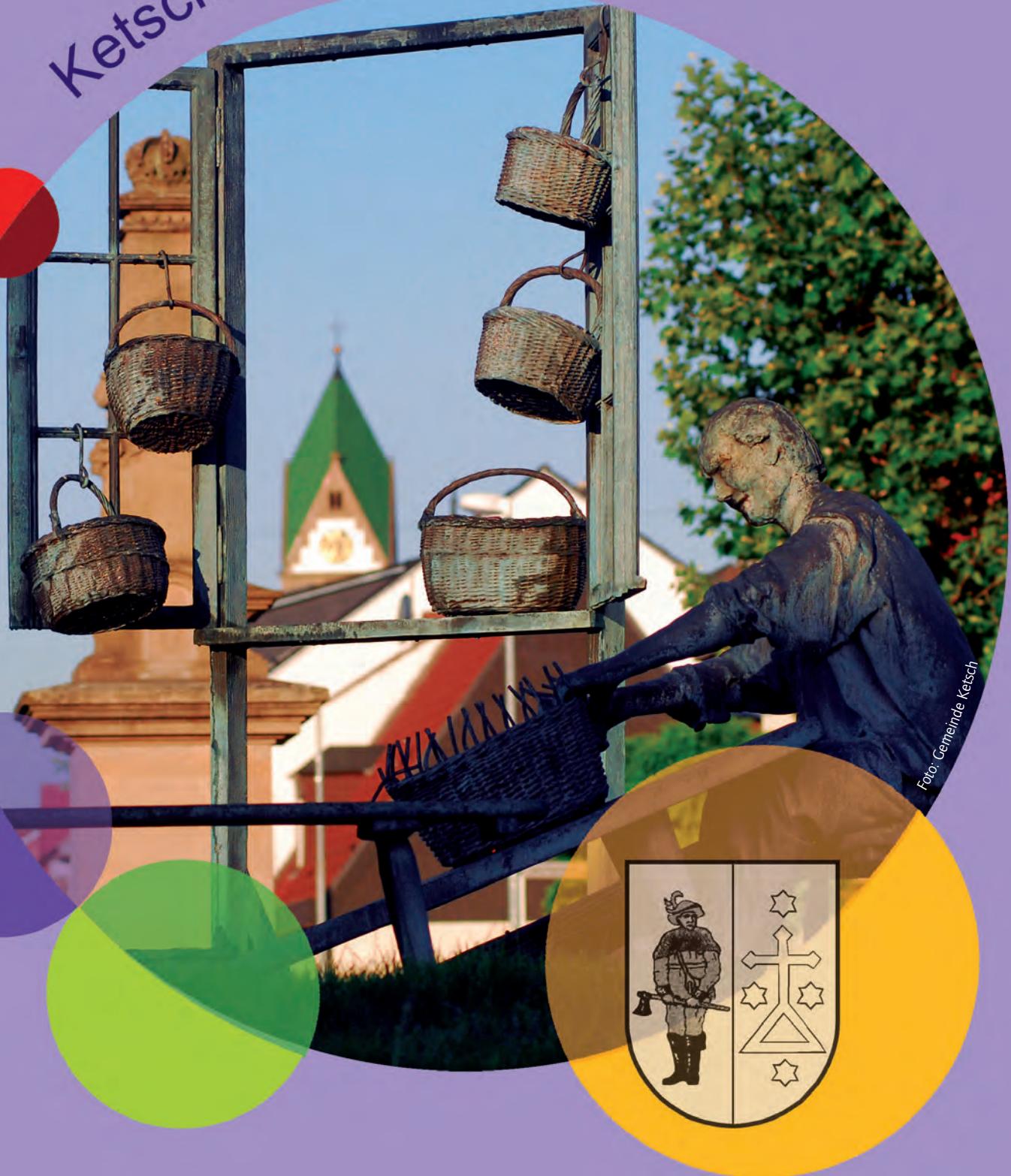
50077

**Nina Scheitweiler**

Mittwoch, 10.06.26, 15.00-16.30 Uhr  
• 7,- EUR nur Tageskasse



Ketsch



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

indianische Weisheit



# KETSCH

## Gebührenzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug von Ihrem Girokonto abzubuchen. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

## Unterrichtsstätten

- Alla-Hopp-Anlage, Gutenbergstr. 80-88
- Alte Schule, Schulstr. 8
- Central-Kino, Enderlestr. 24a
- Ferdinand-Schmid-Haus, Goethestr. 22
- Neurothalle, Eingang Mannheimer Straße

# Junge VHS

## 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 16



# Gesundheit

## Move and Laugh

### Bewegte Stille durch aktive Meditationen

**neu**

Eingangs bereiten dynamische Aktivitäten wie Tanzen, Lachen und Summen den Körper optimal auf stille Meditation und tiefe Entspannung vor. Diese angeleitete Reihenfolge eignet sich besonders für im Berufs- und Privatalltag vielbe-

schäftigte Menschen, die zahlreichen Reizen ausgesetzt sind und körperliche Reaktionen oft unterdrücken. Wir starten mit Bewegung, entfalten Leichtigkeit und finden in der anschließenden stillen Zentrierung neue Klarheit, innere Ruhe und regenerative Kraft. Wir erleben, wie sich Stress abbaut, die Konzentration wächst und Wohlbefinden spürbar zunimmt. Ideal für alle, die Meditation praxisnah, direkt umsetzbar und alltagstauglich gestalten möchten.

30181

Nastasia Zimmermann

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Ketsch, Neurothalle, Gymnastikraum, Eingang Parkplatz Mannheimer Str. 27
- 4 x montags, ab 23.02.26, 18.30-20.00 Uhr
- 40,- EUR • Anmeldung bis 18. Februar

## 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 • 15 x mittwochs, ab 21.01.26, 18.45-19.45 Uhr • 66,- EUR • Anmeldung bis 16. Januar

## 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 04.02.26, 17.30-18.30 Uhr • 82,- EUR • Anmeldung bis 30. Januar

## Outdoorkurs: Pilates

Kraft & Balance unter freiem Himmel

**neu**

Erlebe Pilates in der Natur und tanke neue Energie! In diesem Kurs kräftigen wir gezielt die Körpermitte, fördern eine auf-



Quelle: Gemeinde Ketsch

rechte Haltung und verbinden Atmung und Bewegung zu einem harmonischen Flow. Die frische Luft, das Grün um uns und die natürliche Geräuschkulisse unterstützen dabei, Stress loszulassen und ganz im Moment anzukommen. Egal, ob Anfänger:in oder mit Vorkenntnissen – die Übungen werden an jedes Level angepasst. Ziele: Stärkung der tiefen Muskulatur (Bauch, Rücken, Beckenboden), Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein, Achtsamkeit und Entspannung.

30274

Britta Bräumer-Ecker

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Ketsch, Alla Hopp!-Anlage  
 • 6 x mittwochs, ab 10.06.26, 18.30-19.30 Uhr • 39,- EUR  
 • Anmeldung bis 05. Juni

Weitere Outdoorkurse siehe Seite 60

**Multiple Sklerose****Neues und Bewährtes in der Behandlung**

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

Multiple Sklerose (MS) ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen junger Menschen und führt unbehandelt häufig zu Behinderungen. In Deutschland sind nach neueren Schätzungen mehr als 250.000 Personen erkrankt, weltweit etwa 2,5 Millionen. Dank rechtzeitiger Diagnose kann die Erkrankung heutzutage aber mit modernen Medikamenten meist gut behandelt werden. Diese Medikamente sollen bspw. die Schubrate senken und die Entstehung von Behinderung vermeiden. Bisher mussten die Standardmedikamente gespritzt werden, so dass wegen Nebenwirkungen oder Spritzenmüdigkeit bis zu einem Viertel der Patient:innen die Therapie abbrachen und damit Schübe und Behinderung riskierten. Im Vortrag sollen erste Anzeichen der Erkrankung, aktuelle Hypothesen über die Ursachen und die derzeitige Standardtherapie erklärt werden. Außerdem werden neue Medikamente vorgestellt, die derzeit viel von sich reden machen. Es wird auf rehabilitative, funktionstherapeutische Behandlungen und auch medizinische Möglichkeiten, Symptome zu lindern eingegangen. Aspekte der Forschung zu Genetik und Ernährung werden diskutiert. Im Anschluss an den Vortrag können dem Referenten Fragen gestellt werden.

30370

Michael Ernst, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie

- 10 - 40 Teilnehmer:innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus  
 • Mittwoch, 06.05.26, 19.00-20.30 Uhr • 4,- EUR Abendkasse  
 • Keine Anmeldung erforderlich

**VHS-Sprachenschule**

Informationen zur VHS-Sprachenschule, zum Kursaufbau und zu den Kursgebühren finden Sie ab Seite 67

**Spanisch****Grundstufe A2.2**

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Trataremos situaciones de la vida cotidiana. Aprendemos costumbres del mundo hispano tanto de España como Latinoamérica. Practicaremos con ejercicios bonitos!

Bienvenidos a nuestro curso.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, ab L 9 (Klett Verlag)

42274

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus  
 • 12 x montags, ab 23.02.26, 17.00-18.30 Uhr • 105,- EUR

**Spanisch – Aprendiendo****Mittelstufe B2.2**

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen

El viaje al mundo hispano continua. Nuestro camino es el encuentro con textos de actualidad, interés local además de discutir sobre estos temas.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Kurs- und Übungsbuch, ab L 7 (Klett Verlag)

42276

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus  
 • 12 x montags, ab 23.02.26, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd.  
 • 105,- EUR

**Central Kino Ketsch****Cinema polyglott – Kino international**

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



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

**Weitere Informationen und Online-Kartenreservierung** unter [www.kino-ketsch.de](http://www.kino-ketsch.de) Central Kino Ketsch e.V., Enderlestr. 24a, 68775 Ketsch, Telefon und Programmansage: 06202 9296757.

**Morgen ist auch noch ein Tag**

Filmvorführung in Kooperation mit dem Central Kino Ketsch, im Rahmen der Veranstaltungsreihe zum Thema „Gewalt gegen Frauen“

Italien 2023, Regie: Paola Cortellesi,  
 Altersempfehlung: 12 Jahre, 118 Min.

Kann ein Film über häusliche Gewalt und Diskriminierung eine Tragikomödie sein und die Herzen des Publikums, wo auch immer er gezeigt wird, sofort erobern? Genau das schafft die italienische Schauspielerin und Regisseurin Paola Cortellesi mit diesem Film. Er spielt in Rom nach Ende des Zweiten Weltkrieges. Er schildert den Alltag von Delia, die von morgens bis abends schuftet, während ihr immer wieder gewalttätiger

Mann das Geld versäuft. Auch wenn es Gelegenheiten dazu gäbe, die Familie zurücklassen, will Delia nicht. Vor allem hofft sie auf eine bessere Zukunft für ihre Tochter. Der Schwarz-Weiß-Film ist inspiriert durch die Geschichte von Paola Cortellesis Großmutter und war weit über Italien hinaus ein großer Erfolg.

**20065**

Ketsch, Central Kino • Montag, 09.02.26, 19.30-21.30 Uhr  
• 6,50 EUR Karten an der Kinokasse oder unter [www.central-ketsch.de](http://www.central-ketsch.de)

## ACHTUNDZWANZIG –



### Der Weg entsteht im Gehen

Ein Film über Mut, Entscheidungen und das Leben selbst  
Zum Weltfrauentag 2026

Filmvorführung in Kooperation mit dem Central Kino Ketsch Deutschland 2025, Regie: Cornelia Grünberg, Altersempfehlung: 12 Jahre, 121 Min.

Der Dokumentarfilm von Cornelia Grünberg ist eine Langzeitstudie über vier junge Mütter. Sie begleitet vier Frauen, die mit 14 Jahren schwanger wurden. Nun 15 Jahre später blicken sie auf ihr Leben zurück, wie sich ihre Familien entwickelt haben und welche neuen Herausforderungen sie seitdem meistern müssten. Der Film ist der Abschluss einer Trilogie, die mit „VIERZEHN“ von 2012 und „ACHTZEHN“ von 2014.

Anschließend Filmgespräch mit Regisseurin Cornelia Grünberg  
Moderation: Doris Steinbeisser

**20066**

Ketsch, Central Kino • Sonntag, 08.03.26, 18.00-19.30 Uhr  
• 7,50 EUR Karten an der Kinokasse oder unter [www.central-ketsch.de](http://www.central-ketsch.de)

## Aktive Senior:innen Ketsch



**Veranstaltungsort:** Haus der Begegnung, Kolpingstr. 8  
Eintritt frei

## Fit in den Frühling mit Yoga auf dem Stuhl



Vortrag mit Übungen

**30075**

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

Mittwoch, 15.04.26, 14.30-15.30 Uhr

## 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, 24.02., 24.03., 21.04., 19.05. und 23.06.26, 14.30-15.15 Uhr • 3,50 EUR inkl. Materialkosten pro Basteltermin  
• Anmeldung jeweils ab montags in der Woche vor dem entsprechenden Termin in der Gemeindebücherei

## Für Grundschüler:innen

**20075**

Jennifer Bayer

5 - 12 Teilnehmer:innen • Ketsch, Gemeindebücherei • jeweils dienstags, 24.02., 24.03., 21.04., 19.05. und 23.06.26, 15.30-17.00 Uhr • 4,50 EUR inkl. Materialkosten pro Basteltermin  
• Anmeldung jeweils ab montags in der Woche vor dem entsprechenden Termin in der Gemeindebücherei

## Das kleine Känguru und der Angsthase



Theater für Kinder ab 3 Jahren

Das kleine Känguru will seine Mama mit einem Geburtstagskuchen überraschen, .... mit Waldhimbeeren obendrauf. Aber Waldhimbeeren muss man erst mal finden und das ist gar nicht einfach. Auch nicht, wenn die kleine Springmaus, der Angsthase und die Schlabberschlange beim Suchen helfen. Die Abenteuer vom kleinen Känguru gehören zu den beliebtesten und meist-veröffentlichten Bilderbuchgeschichten von Paul Maar.

Ein Theaterstück zum Thema Mut und Selbstvertrauen.

Gespielt wird mit herrlich sympathischen Stofftieren, mit kunstvollen Schattenfiguren und garniert wird das Theaterstück mit vielen Liedern zum Mitsingen.

**20175**

Blinklichter Theater

Ketsch, Gemeindebücherei • Dienstag, 12.05.26, 15.00-15.45 Uhr • 5,- EUR • Vorverkaufsstart 19.01.26 • Eintrittskarten gibt es in der Gemeindebücherei Ketsch, Reservierungen unter 06202 606776, [gemeindebuecherei@ketsch.de](mailto:gemeindebuecherei@ketsch.de) oder [www.ketsch.de](http://www.ketsch.de). Reservierte Karten müssen bis 08.05.26 abgeholt werden.

## Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung,



Betreuung

Meist unerwartet geraten Menschen in eine Situation, in der sie nicht mehr wirksam am Rechtsverkehr teilnehmen können, z. B. durch einen Unfall. Ursache kann aber auch eine Erkrankung oder ein altersbedingter Abbau der Fähigkeiten sein. Ohne entsprechende Vollmachten können selbst Ehepartner:innen oder Angehörige nichts unternehmen. Sowohl hinsichtlich der Führung des Familienbetriebes als auch 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/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.

**10375**

Frank Richter, Rechtsanwalt

6 - 40 Teilnehmer:innen • Ketsch, Gemeindebücherei  
• Montag, 23.03.26, 19.00-20.30 Uhr  
• 11,- EUR Abendkasse • Keine Anmeldung erforderlich.

## Theaterbus des Theaters- und Orchesters Heidelberg

Weitere Infos finden Sie auf Seite 23

# Oftersheim



Every great story seems to begin with a snake.

Nicolas Cage





# OFTERSHEIM

## Gebührenzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte ertheilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug von Ihrem Girokonto abzubuchen. 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

### 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 16



## Gesundheit

### Progressive Muskelentspannung

Infolge von Anspannungen im Körper, Gedankenkreisen und vielfältiger Emotionen, die uns beschäftigen, fühlen wir uns oft müde, erschöpft und ausgelaugt. Dies hat nicht selten Auswirkungen auf unser Immunsystem. Progressive Muskelentspannung ist eine einfache Methode, die wir leicht in den

Alltag integrieren können, um besser mit Stress, Verspannungen, Schmerzen oder Schlafstörungen umzugehen. Diese Übungen werden ergänzt durch Impulse aus dem Autogenen Training. Die gezielten und bewussten An- und Entspannungen bestimmter Muskelgruppen mit Unterstützung unserer Vorstellungskraft führen uns zu tiefer Entspannung, steigern die Gelassenheit und erfüllen uns mit Wohlgefühl. Das Körperempfinden wird leichter, der Kopf freier und der Geist ruhiger.

30190

Anna Dobiasz

- 6 - 16 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Kurpfalzhalle
- 8 x freitags, ab 27.02.26, 17.30-18.30 Uhr • 58,- EUR
- Anmeldung bis 23. Februar

### Outdoorkurs: Laufen für Anfänger:innen

**neu**

Dein Weg zu 5 Kilometern

Du möchtest mit dem Laufen anfangen und suchst eine Gruppe, die dich motiviert? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich, denn du wirst behutsam an das Laufen herangeführt, ganz ohne Druck und mit viel Spaß. Vorkenntnisse sind nicht notwendig – eine gewisse Grundfitness, um drei Minuten am Stück langsam joggen zu können, ist jedoch hilfreich. Gestartet wird mit einem Wechsel aus drei Minuten Joggen und zwei Minuten Gehen und die Laufzeiten werden Woche für Woche gesteigert. So erreichst du ganz entspannt dein persönliches Ziel: 5 km am Stück zu joggen. Das gemeinsame Training in der Gruppe steht im Vordergrund. Wir motivieren uns gegenseitig und teilen die Freude an der Bewegung. Als Höhepunkt des Kurses hast du die Möglichkeit, gemeinsam mit der Gruppe am Volkslauf Hardtrun in Oftersheim teilzunehmen und deine 5 km in einer tollen Atmosphäre zu bewältigen. Die Anmeldegebühr für den Hardtrun ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

30279

Bernd Kowalzik

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Oftersheim, außer Haus
- 10 x samstags, ab 24.01.26, 10.00-11.00 Uhr • 47,- EUR
- Anmeldung bis 20. Januar • Der Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

Weitere Outdoorkurse, siehe Seite 60

### Pilates-Workout

Für Einsteiger:innen

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
- 10 x montags, ab 23.02.26, 17.10-18.10 Uhr
- 66,- EUR • Anmeldung bis 29. Januar

## VHS-Sprachenschule

Informationen zur VHS-Sprachenschule, zum Kursaufbau und zu den Kursgebühren finden Sie ab Seite 67

### Spanisch für den Urlaub am Nachmittag Grundstufe A1

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

Sie reisen gern nach Spanien oder in spanischsprachige Länder und möchten sich dort besser verständigen können? In diesem kurzen Kurs lernen Sie die wichtigsten Redewendungen und Vokabeln, um typische Urlaubssituationen souverän zu meistern. Ob unterwegs, bei der Zimmersuche, im Hotel, in der Bar oder im Restaurant: Schritt für Schritt werden einfache Gespräche geübt, die Sie direkt anwenden können. Auch Themen wie Reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Einkaufen oder kleine Gesundheitsprobleme werden praxisnah besprochen. Freuen Sie sich auf einen lebendigen Unterricht mit viel Sprechpraxis, hilfreichen Tipps und nützlichen Ausdrücken für Ihren nächsten Urlaub!

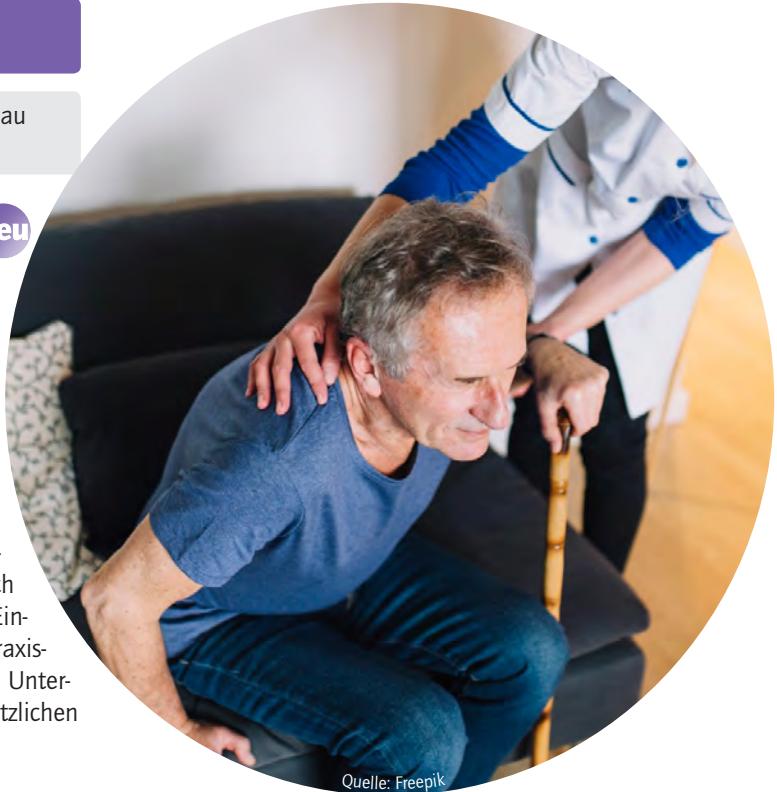
Freies Unterrichtsmaterial

42268

Laura Francés Civera

6 - 12 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Siegwald-Kehder-Haus  
• 6 x freitags, ab 17.04.26, 15.00-16.30 Uhr • 60,- EUR inkl. Kopien

neu



Quelle: Freepik

Dies ist eine sanfte Trainingsmethode, die Körper, Atem und Geist regulieren kann. Durch harmonisch fließende Bewegungen werden körperliche Energien verstärkt und die Funktionsfähigkeit des Organismus verbessert.

30282

Erika Seitz

7 - 10 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Kurpfalzhalle  
• 10 x montags, ab 02.03.26, 15.00-16.00 Uhr • 53,- EUR  
• Anmeldung bis 25. Februar

## Aktive Senior:innen Oftersheim

**Veranstaltungsort:** Siegwald-Kehder-Haus, Seniorentreff, Cafeteria, Mannheimer Str. 19-29  
Eintritt frei

### Leichtigkeit leben

Vortrag

10680

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

Montag, 23.03.26, 15.30-16.15 Uhr

neu

### Harfenzauber

Irische Sagen und Legenden mit Klängen von der „Grünen Insel“

Vortrag

20180

Dr. Anja Pohsner

Montag, 15.06.26, 15.30-16.30 Uhr

neu

**Theaterbus des Theaters- und Orchesters Heidelberg**  
Weitere Infos finden Sie auf Seite 23

### Qi Gong

Für Senior:innen ab 60 Jahren

neu

Bleiben Sie auch im Alter aktiv und beweglich mit Qi Gong.

### Stürze im Alter

Risikofaktoren und Vorbeugung

neu

Arzt-Patienten-Forum in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) Gang- und Gleichgewichtsstörungen, muskuläre Schwäche aber auch Einschränkungen des Sehens und Hörens sowie nachlassende geistige Fähigkeiten liegen dem erhöhten Sturzrisiko eines älteren Menschen zugrunde. Der Vortrag befasst sich mit den inneren und äußeren Risikofaktoren und Möglichkeiten der Vorbeugung. Besondere Bedeutung erhält das Thema, da es bei einem Drittel aller Menschen über 65 Jahren einmal und bei der Hälfte dieser Menschen sogar mehrmals jedes Jahr zu Sturzereignissen kommt, die eine Bedrohung der Selbstständigkeit darstellen.

## Nähe ist unsere Stärke

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

Mehr als Energie  
 Stadtwerke  
Schwetzingen

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

### 30371

Dr. med. Andreas Baier, Chefarzt Akutgeriatrie und Rehabilitation, GRN-Klinik Schwetzingen

- 10 - 40 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Bürgersaal
- Mittwoch, 20.05.26, 18.00-19.30 Uhr • 4,- EUR
- Abendkasse • Keine Anmeldung erforderlich

### Gesunde Ernährung im Alter

Nachhaltig und lecker mit regionalen Lebensmitteln

**neu**



Gefördert durch Baden-Württemberg Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

#### Vortrag

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

Wir wollen mit praxisnahen, leicht umsetzbaren Inhalten Ihre Alltagsroutine beim täglichen Einkaufen und Kochen erleichtern, gerade wenn im Alter der Haushalt kleiner wird. Geplanter Einkauf und kluge Vorratshaltung sollen dadurch Lebensmittelverschwendungen verhindern. Saisonale, regionale Produkte sparen Zeit und Geld und gute Kenntnis geeigneter Zubereitungsmethoden können die tägliche Kocharbeit optimieren und wertvolle Inhaltsstoffe erhalten. Wir sprechen auch über vegetarische Varianten der gewohnten Mischkost und gehen ganz besonders auf kulturelle Vorlieben unserer Region ein. Freuen Sie sich auf viel Genuss ganz ohne Verzicht.

### 30560

Margit Schmidt

- 1 - 20 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Bürgersaal
- Freitag, 20.02.26, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei
- Anmeldung bis 06. November

## Gemeindebücherei Oftersheim

Gemeinschaftsveranstaltungen mit der Gemeindebücherei Oftersheim, Mannheimer Str. 67  
Telefon 06202 597-155

### Künstlerisches und kreatives Gestalten

#### zur Osterzeit

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Kreativnachmittag

### 20080

Jennifer Bayer

Meike Bubeneck

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Gemeindebücherei

- Mittwoch, 25.03.26, 15.30-16.30 Uhr • 4,50 EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung ab Montag, 16.03.26, 14.00 Uhr in der Gemeindebücherei

### Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

### 20081

Jennifer Bayer

Meike Bubeneck

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Gemeindebücherei

- Mittwoch, 25.03.26, 16.45-17.45 Uhr • 4,50 EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung ab Montag, 16.03.26, 14.00 Uhr in der Gemeindebücherei






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





Volkshochschule  
Bezirk Schwetzingen e.V.

# Plankstadt



Foto: Gemeinde Plankstadt

Je älter ich werde, je mehr vertrau ich auf das Gesetz,  
wonach die Rose und Lilie blüht.

Johann Wolfgang von Goethe



# PLANKSTADT

## Gebührenzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug von Ihrem Girokonto abzubuchen. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

## Unterrichtsstätten

- Friedrichschule, Friedrichstr. 2
- Humboldtschule, Antoniusweg 12
- Mehrzweckhalle, Jahnstr. 25
- Rathaus, Schwetzinger Str. 28

Anmeldemöglichkeiten, siehe Seite 1

## Junge VHS | Jugendkunst

### 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 ??



### „Mama, heute hast du frei“ – Überraschung zum Muttertag

Kochen für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Die Kinder kochen unter Anleitung ein leckeres Mittagessen, das sie zu Hause für ihre Mama nachkochen können. Am Ende nimmt jedes Kind ein Überraschungspäckchen mit nach Hause.



Quelle: Freepik

## 30570

Margit Schmidt

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Samstag, 09.05.26, 10.00-13.00 Uhr • 31,- EUR inkl. Lebensmittelkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 27,- EUR inkl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 05. Mai

## Kochspaß für kleine Hobbyköche

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren  
in den Pfingstferien



Unter Anleitung der Kursleiterin entstehen Schritt für Schritt leckere Gerichte, die von den Kindern zu Hause leicht nachgekocht werden können. Alle Rezepte werden ausgeteilt.

## 30571

Margit Schmidt

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Mittwoch, 03.06.26, 11.00-14.00 Uhr • 31,- EUR inkl. Lebensmittelkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 27,- EUR inkl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 29. Mai

## 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 Teilnehmerinnen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x mittwochs, ab 21.01.26, 9.15-10.15 Uhr • 69,- EUR
- Anmeldung bis 16. Januar

### Bewegungstraining intensiv

Am Vormittag

Gezielte präventive Gymnastik zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur einschließlich Herz-Kreislauftraining sind Schwerpunkte dieses Kurses. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

## 30291

Roghieh Schwach

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x mittwochs, ab 21.01.26, 10.30-11.30 Uhr • 72,- EUR
- Anmeldung bis 16. Januar

### Faszientraining

Am Vormittag

Die gelenk- und wirbelsäulenoptimalisierten 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 02.02.26, 9.00-10.00 Uhr • 87,- EUR  
 • Anmeldung bis 28. Januar

**Ganzheitliches Rückentraining****Am Vormittag**

Dieses ganzheitliche Rückentraining basiert auf der Wirbelsäulgymnastik. 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 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle  
 • 15 x donnerstags, ab 05.02.26, 9.00-10.00 Uhr  
 • 68,- EUR • Anmeldung bis 02. Februar

**Ganzheitliches Rückentraining****Am Vormittag**

Dieses ganzheitliche Rückentraining basiert auf der Wirbelsäulgymnastik. Es werden darüber hinaus ebenso die Faszien und diverse Entspannungstechniken eingesetzt, um ein ganzheitliches Wohlbefinden herbeizuführen sowie den Rücken und Bewegungsapparat zu stärken.

30294

**Sandra Hartmann**

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle  
 • 15 x donnerstags, ab 05.02.26, 10.15-11.15 Uhr  
 • 68,- EUR • Anmeldung bis 02. Februar

**Gebärmutterhalskrebs****Prävention und Krebsfrüherkennung  
in der Gynäkologie**

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

Seit dem 01.01.2020 gilt eine geänderte Richtlinie zur gynäkologischen Krebsfrüherkennungsuntersuchung des Gebärmutterhalskrebses. Der Vortrag informiert über das neue Vorgehen sowie mögliche Konsequenzen und Folgen bei auffälligen Befunden. Auch wird die Gebärmutterhalskrebs-Impfung (HPV-Impfung) erläutert. Weitere Krebsfrüherkennungsuntersuchungen hinsichtlich Brust-, Darm- und Hautkrebs werden ebenfalls erklärt. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen an die Referentin zu stellen.

30380

**Dr. med. Annette Maleika, Chefärztin Gynäkologie und  
Geburtshilfe, GRN-Klinik Schwetzingen**

- 5 - 40 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Rathaus, Trausaal  
 • Dienstag, 03.03.26, 19.00-20.30 Uhr • 4,- EUR Abendkasse  
 • Keine Anmeldung erforderlich

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.

**Schmecke die Region:**

**frisch, lecker, schnell & raffiniert**

**Regionale Lebensmittel erleben**

**neu**

Gefördert  
durch

Baden-Württemberg  
Ministerium für Ernährung,  
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz



Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

Warum denn in die Ferne schweifen? Die Rheinebene hält mit ihrem milden Klima und den guten Böden so manche Delikatesse bereit. Das frühlingsfrische Obst- und Gemüseangebot vom Biobauern nebenan und so manche regionale Spezialitäten liefern die Grundlage für viele leckere Rezepte, die man mit gutem Gewissen genießen kann, da mit der Wahl von regionalen und saisonalen Produkten ein Beitrag zur nachhaltigen Ernährung automatisch enthalten ist. Was es diesbezüglich beim regionalen Einkauf zu beachten gibt und woran man gute Qualität erkennt, wird ebenfalls in diesem Kochkurs besprochen, der mit viel Erfahrungswissen garniert ist. Den Abschluss bildet wie immer das gemeinsame Speisen in gemütlicher Runde, ergänzt mit vielen bewährten Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelverlusten für die Praxis, na dann – guten Appetit! Lebensmittelkosten werden im Kurs direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

30572

**Margit Schmidt**

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule  
 • Dienstag, 12.05.26, 18.00-21.30 Uhr • Gebührenfrei  
 inkl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 08. Mai

**Weitere Veranstaltungen zu den Themen**

- Gesunde vegetarische Ernährung im Frühling
- Ayurveda meets Yoga
- Ayurveda im Alltag für Gesundheitsbewusste
- Die Weine aus Osteuropa von Moldawien bis nach Armenien

finden Sie unter **Gesunde Ernährung**, Seite 54

**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, 24.04.26, 18.00-21.30 Uhr • 40,- EUR inkl.  
 Lebensmittel- und Kopierkosten • Anmeldung bis 20. April

**Spanische Tapas 2****Lustvolle Qual der Wahl**

Tapas sind jene unwiderstehlichen Kleinigkeiten, die in Spanien das große Mahl einleiten, es aber auch häufig ersetzen. Zubereitet werden unter anderem: Ensaladilla Rusa, Huevos rellenos, Gambas a la gabardina, Escalivada, diverse Montaditos. Änderungen vorbehalten, je nach Verfügbarkeit der einzelnen

Zutaten. Der Kurs kann unabhängig vom Kurs Tapas 1 besucht werden.

**30574**

**Sebastian Joosten**

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule • Freitag, 12.06.26, 18.00-21.30 Uhr • 40,- EUR inkl. Lebensmittel- und Kopierkosten • Anmeldung bis 09. Juni

### Spanische Tapas 3

#### Lustvolle Qual der Wahl

Tapas 3 erweitert die kulinarische Vielfalt, die Sie in Tapas 1 und 2 kennengelernt haben.

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, 26.06.26, 18.00-21.30 Uhr • 40,- EUR inkl. Lebensmittel- und Kopierkosten
  - Anmeldung bis 22. Juni

### Vegane usbekische Küche

#### Duftiger Wirbelwind der Gewürze

Usbekische Küche ist eine der ältesten und abwechslungsreichsten Küchen Zentralasiens. Die orientalische Vielfalt der Gewürze verleihen den Speisen nicht nur einen ungewöhnlichen Geschmack und Duft, sondern bereichern alle unsere Sinne. Die Kursleiterin möchte mit Plow, Fladenbrot, Samsa und vielem mehr Ihre Begeisterung für die usbekische Küche wecken. Lassen Sie sich zu dieser Reise entführen und nehmen Sie teil am Festival des Geschmacks.

**30577**

**Margarita Wessel**

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
  - Freitag, 06.03.26, 17.00-21.00 Uhr • 41,- EUR inkl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 02. März

### Vegane ukrainisch-russische Küche



Entdecken Sie auf dieser kulinarischen Reise vielfältige Geschmackswelten: von wärmenden Suppen über frische Salate und leckere Vorspeisen bis hin zu großzügigen Hauptgerichten und unwiderstehlichem Nachtisch. Freuen Sie sich auf ikonische ukrainisch-russische Klassiker wie Borschtsch, Piroggen, Sirniki, Olivije und Wareniki – neu interpretiert und von unserer Kursleiterin mit kreativen Ideen veredelt. Jedes Gericht wurde

sorgfältig vereinfacht, behält aber seinen ursprünglichen Charakter und die Liebhaberfreude am Genuss. Viel Freude beim Kochen, Kosten und Genießen!

**30578**

**Margarita Wessel**

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule • Donnerstag, 19.03.26, 17.30-21.30 Uhr • 41,- EUR inkl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 16. März



Quelle: Pixabay



### Ravioli und Tortellini Workshop

Die Königsdisziplin in der italienischen „Omas Küche“: Ravioli, Tortellini, Cappellacci, Ceppelletti, Agnolotti, Culurgiones und viele mehr. Wir werden gemeinsam zwei verschiedene Füllungen zubereiten und viele verschiedene Formen kennenlernen und üben. Anschließend genießen wir die Ergebnisse mit einem guten Glas Wein.

**30580**

**Andrea Menichelli**

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule • Samstag, 04.07.26, 16.00-20.00 Uhr
  - 53,- EUR inkl. Lebensmittelkosten, Aperitif, ein Glas Wein und Kaffee • Anmeldung bis 01. Juli

### Indische Küche

Indisches Essen hat eine Tiefe und Komplexität des Geschmacks, die man nirgendwo anders findet. Zubereitet werden Malai Kofta (Käsebällchen in cremiger Soße), Gelbes Pilaf (Authentisches Pilaf mit duftendem Kurzkornreis), Pani Puri (kleine frittierte Teigbällchen), Rote Linsen Curry und vieles mehr.

**30582**

**Sayani Roy Saha**

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
  - Freitag, 20.03.26, 18.00-21.30 Uhr • 41,- EUR inkl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 16. März

## Nähe ist unsere Stärke

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

**Mehr als Energie**  
  
Stadtwerke  
Schwetzingen

## Exotisches indisches Essen

Indisches Essen aus allen Ecken des Landes, das zu köstlich ist, um es zu verpassen. Kalorien werden nicht mitgezählt!  
Zubereitet werden Hähnchen Do Pyaza, Khumb Matar Malai (cremiges Pilzcurry mit Kardamom, Cashew und grünen Erbsen), Gemüse-Pilaf, Kartoffeln Pakoda, Mango Lassi und vieles mehr.

30583

Sayani Roy Saha

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 19.06.26, 18.00-21.30 Uhr • 36,- EUR inkl. Lebensmittelkosten
- Anmeldung bis 16. Juni

## VHS-Sprachenschule

Informationen zur VHS-Sprachenschule, zum Kursaufbau und zu den Kursgebühren finden Sie ab Seite 67

## Italienisch für die Städtepartnerschaft Mittelstufe B1.2

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 4 (Hueber Verlag)

40991

Valeria Monachesi-Meenenga

- 6 - 9 Teilnehmer:innen
- Plankstadt, Friedrichschule
- 12 x mittwochs, ab 04.03.26, 18.30-20.00 Uhr • 105,- EUR



Quelle: Pixabay

## Aktive Senior:innen Plankstadt

### Seniorenkino: Filme von heute und damals

Erleben Sie Kino der besonderen Art mit Filmen von heute und damals. Genießen Sie die Filmreihe „Seniorenkino“ 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 2006-11 oder per Mail an andrea.konietzny@plankstadt.de.

20691

- Plankstadt, Rathaus, Trausaal • jeweils mittwochs, 11.02., 11.03., 08.04., 13.05., 17.06. und 15.07.26, 15.00-16.30 Uhr, Einlass ab 14.30 Uhr • Eintritt frei • ohne Voranmeldung

## Theaterbus des Theaters- und Orchesters Heidelberg

Die Termine werden auf [www.theaterheidelberg.de](http://www.theaterheidelberg.de) veröffentlicht. Weitere Informationen und Preise bei Irene Crosignani, Telefon 06221 5835-852, [gruppenangebote@theater.heidelberg.de](mailto:gruppenangebote@theater.heidelberg.de)  
Weitere Infos finden Sie auf Seite 23

## Umgang mit dem Smartphone

Für Senior:innen neu

Hier lernen die Teilnehmer:innen praxisorientiert und in langsamem Tempo die Grundfunktionen ihres Smartphones kennen. Gezeigt werden die Einstellungen, Organisation des Bildschirms, Telefonie, Kontakteverwaltung, WLAN und mobile Daten, Internetsuche, Fotografie sowie E-Mails schreiben und versenden. Außerdem geht die Kursleiterin gezielt auf Fragen und weitere Themen ein, die während des Kurses auftauchen.  
Teilnahmevoraussetzung: Smartphone mit Android oder iOS-Betriebssystem

50080

Verena Müller

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Rathaus, Argenta • 2 x freitags, ab 10.04.26, 14.00-15.30 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 07. April

## Künstliche Intelligenz im Alltag für Senior:innen neu

Text-KI verstehen und nutzen mit ChatGPT und Google Gemini

Ob E-Mails, Briefe oder kreative Ideen, Text-KIs wie ChatGPT oder Google Gemini helfen beim Schreiben, „Denken“ und Strukturieren. In diesem Kurs 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.

50280

Verena Müller

- 3 - 8 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Rathaus, Trausaal
- Donnerstag, 02.07.26, 17.00-18.30 Uhr • 21,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 26. Juni

**A**

- Abschiedsdinner 23
- Achtsamkeit 60
- Adobe Lightroom 91
- Afrika 20
- Ägypten 13
- Aktien 32
- Aktionstag 42
- Ambulante Herzgruppe 62
- Android-Betriebssystem 81, 112
- Apps 81, 82, 83, 90
- Aquarell 47, 48
- Aquin, Thomas von 19
- Archäologie für Kinder 12
- Architekturfotografie 51
- Arzt-Patienten-Forum 62, 102, 106, 110
- Atmung 60
- Aussprache, gute 83
- Ausstellungen 43
- Autogenes Training 57
- Ayurveda 54

**B**

- Baby 39
- Bachmann, Ingeborg 49
- Badische Heimat 11
- Baugeschichte Mannheim 11
- Beatles 20
- Behindertenausweis 96
- Behinderung 37
- Berufsrückkehrerinnen 22
- Beruf, Wiedereinstieg 22, 89
- Betreuung 64
- Bewegung 58 ff, 95, 98, 103
- Bewunderung 42
- Bienenhotel 12
- Bildbearbeitung 46, 90, 91
- Bildungszeit 89
- Bitcoins 32
- Blaue Stunde 51
- Bodyworkout 22
- Bonaventura 19
- Buchbinden 46
- Buchvorstellung 20
- Business-English 72

**C**

- Canva 90, 91
- Central Kino Ketsch 102, 103

**Cewe Fotowelt 90**

- Chat GPT 85, 112**
- Chinesisch 68**
- Christie, Agatha 95**
- Coaching 41**
- Comics 15**
- Computerschreiben für Schüler:innen 17**
- Costa Rica 22**

**D**

- Dämonen 23**
- Daoistisches Yoga 57**
- Design 91**
- Digitalfotografie 50, 51, 52, 97**
- Domin, Hilde 23**
- Drohnen 52**
- Drucken 46**

**E**

- Ecuador 19**
- Edenkoben 95**
- EDV-Basiswissen 28**
- EDV für Frauen 22**
- EDV für Senior:innen 28**
- Ehrenamt 31**
- Einsamkeit 24**
- Einstufungstest Englisch 70**
- Einstufungstest Französisch 72**
- Einstufungstest Italienisch 74**
- Einstufungstest Spanisch 77**
- Ellerstadt 11**
- Elsass 43, 44**
- Eltern 39**
- Eltern-Kind-Kurse 12, 39, 111**
- Elternratgeber 40**
- Emotional Freedom Technique 61**
- Engagement 31**
- Englisch 70, 71, 72, 97, 98**
- Englisch für den Beruf 72**
- Englisch für den Urlaub 70, 97**
- Englisch für Senior:innen 26, 27**
- Englisch Konversation 70, 71**
- Englisch Konversation für Senior:innen 26**
- Entspannung 21, 55 f, 60**
- Entwicklungsbegleitung 39**
- Entwicklungshelfer 20**
- Erbschaft 33**
- Ernährung 54, 110, 111, 112**
- Ernährung, zyklusgerecht 21**

Erste Hilfe 17, 40, 62

Europa 36

Excel 88, 89, 90

Exkursionen 43, 44

## F

Fake News 81, 99

Familienbildung 39

Familienkurse 40, 42

Farb- und Stilberatung 21, 24

Faszientraining 59, 109

Faulkner, William 44

Ferienkurse 12 ff, 93, 94

Feuerwehr 31

Filmveranstaltungen 37, 102, 103, 112

Finanzbildung 38

Finanzbuchführung 91

Fitnessgymnastik 58, 59, 101, 109

Folkharp 49

Forum pflegende Angehörige 63

Fotobuch 90

Fotografie 43, 50, 51, 52, 97

Fotosalon 43

Fotospaziergang 50

Französisch 72, 73, 74

Französisch für den Urlaub 72

Französisch für die Reise 73

Französisch für Senior:innen 27, 28

Frauenforum 19, 20, 95

Frauenkurse 20, 21, 22

Freundschaft 23

## G

Ganzkörperkräftigung 58, 59, 105

Gartenreisen 43, 44

Gedächtnistraining 84

Gegen das Vergessen 37

Geldanlage 32

Gesellschaftsspiel 75

Gesprächskreis Pflegende Angehörige 63

Gesprächskreis Trauertreff 64

Gesundheit 41

Gesundheitssport 109

Gewalt gegen Frauen 31, 35, 102

Gewaltprävention 20

Gitarre spielen 49

Glück 40

Goldschmieden 93, 96, 97

Google Gemini 85, 112

Gymnastik für Senior:innen 24, 25

## H

Handlettering 48

Handspinnerei 46

Hatha-Yoga 55

Hausverwaltung 31

Hebriden, äußere 95

Heimnetzwerk 29

Herzsport 62

Hexen 23

Hochsensibilität 39, 42

Holzschnitt 46

Hospizgemeinschaft 64

Humor 40

## I

Identitätsfindung 19, 40

Immobilienkauf 31

Indische Küche 111, 112

Info-Abend Englischkurse 70

Info-Abend Französischkurse 72

Info-Abend Italienischkurse 74

Info-Abend Spanischkurse 77

Info-Vormittag EDV 87

Inklusion 37, 43

Inklusives Schwetzingen 38

Internet für Kinder 16

Internet-Gefahren 16

iOS-Betriebssystem 112

iPad 82, 83, 88

iPhone 82, 83, 88

Italienisch 74, 75

Italienisch für die Städtepartnerschaft 112

Italienisch Konversation 75

## J

Japanisch 75, 76

Jugendkriminalität 36

Jugendkunstschule 12 ff, 93 f, 96, 103, 107

Junge vhs 12 ff, 93, 94, 103, 107, 109

## K

Karriereentwicklung 85

Kaufmännische Lehrgänge 91

Kelten 13

Kieferentspannung 61

Kind, inneres 41

Kinderkurse 12 ff, 93, 94, 103, 107, 109

- Kindertheater 103  
 Klima 38  
 Klöster 95  
 Kochkurse 110, 111, 112  
 Kochkurse für Kinder 109  
 Kohlezeichnung 47  
 Kommunikation 22, 41, 83, 84  
 Kommunikation, friedvolle 40  
 Komödie 23  
 Konfliktkompetenz im Alltag 83  
 Konfliktmanagement 84  
 Konfuzius 20  
 Kopfrechnen 84  
 Körpersprache 41  
 Kosmetik 15  
 Krankenkassenförderung 57, 59  
 Kräuterwanderung 31  
 Kreatives Gestalten für Kinder 12 ff, 94, 103, 107  
 Kreativ-Werkstatt 96, 97  
 Krebsfrüherkennung 110  
 Kryptowährungen 32  
 Kundalini-Meditation 56  
 Kunstgeschichte 11  
 Künstliche Intelligenz (KI) 85, 86, 112
- L**  
 Lach-Yoga 40  
 Lauftraining 61, 105  
 Leichtigkeit leben 106  
 Letzte Hilfe 64  
 Libretto 49  
 Lieselotte von der Pfalz 20  
 Lindgren, Astrid 24  
 Literatur 44  
 Lohn und Gehalt 91  
 Longevity 41, 61  
 LSBTIQ+ 19, 35, 40
- M**  
 Mahjong 75  
 Malen, intuitiv 47  
 Malerei 20  
 Mangazeichnen 15  
 Mannheim 11  
 Mathematik 42  
 Mätressen 95  
 Medienbildung 81  
 Meditation 21, 56, 101  
 Men only 40
- Merktechniken 18, 84  
 Microsoft 365 88  
 Mobbing 95  
 Monroe, Marilyn 95  
 Morata, Olympia Fulvia 19  
 Multiple Sklerose 102  
 Mundharmonika 49  
 Museum Blau 14, 15, 46  
 Musik im Netz 99  
 Musikgeschichte 95  
 Muskelentspannung 57, 105  
 Muskeltraining 22  
 Muttertag 93, 109
- N**  
 Nähkurs für Schüler:innen 15  
 Nast, Thomas 22  
 Naturfotografie 51, 97  
 Neue Sachlichkeit 11  
 Niederländisch 76
- O**  
 Office kompakt 89, 90  
 Online-Angebote 18, 21, 32, 37, 40, 56, 58, 72, 76, 78, 81, 84, 85, 91  
 Osterbasteln 12, 107  
 Outdoorkurse 60, 61, 101, 105  
 Outdoorkurse für Kinder 93, 94  
 Outlook 90
- P**  
 Papa-Kind-Kurs 12  
 Parfüm, Geschichte 23  
 Pastell 47  
 Patientenverfügung 64, 103  
 PEKiP 39  
 Perlenketten 46, 96  
 Persönlichkeitsentwicklung 41  
 Philosophie 19  
 Philosophisches Café 42  
 Photoshop Elements 91  
 Pilates 58, 101, 105  
 Pi-Tag 42  
 Politik 36  
 Polnisch 76  
 Porträtmalerei, abendländische 20  
 Porträtszeichnen 47  
 PowerPoint 88, 89  
 Prävention 110

Projektmanagement 84  
Prüfungsvorbereitungen 19  
Psychologie 40, 41

**Q**

Qi Gong 57, 106  
Queer 19, 35, 40

**R**

Rauchentwöhnung 63  
Rechtsfragen 31, 32, 33, 95, 103  
Resilienz 39, 60  
Rhein 96  
Römerzeit 13  
Rosenberg, Marshall 40  
Rosenkavalier 23  
Rückentraining 24, 55, 59, 101, 109, 110  
Russisch 76, 77

**S**

Saarland 44  
Scannen von Dokumenten 82  
Schauspiel 23  
Schlaf 62, 63  
Schmuck, Geschichte 95  
Schmuckgestaltung 46, 93, 96, 97  
Schmuckmuseum Pforzheim 23  
Schreiben, kreativ 44  
Schule-Kunst-Projekt 43  
Schwetzinger Fotosalon 43  
Schwetzinger SWR Festspiele 49  
Scratch 18  
Selbstregulation 41  
Selbstständigkeit, berufliche 85  
Selbstverteidigung 20  
Selbstverteidigung für Kinder 16  
Sendung mit der Maus 13  
Senior:innen 22 ff, 98, 99, 103, 106, 112  
Senior:innenkino 112  
Singen, heilsames 49  
Singen, Mantras 50  
Sitzgymnastik 24  
Skateboardkurse 93, 94  
Smartphone 81, 99, 112  
Smartphone-Fotografie 52  
Social Media 91, 99  
Sonnenystem 24, 95  
Spanisch 77, 78, 98, 102  
Spanische Küche 110

Spanisch für den Urlaub 98, 106  
Spanisch für Kinder 17  
Spanisch Konversation 78  
Spaziergang, achtsamer 60  
Spiegelreflex-Fotografie 51  
Spiele programmieren 18  
Steinzeit 12  
Sternwarte, Mannheim 20  
Stilles QiGong 57  
Stimmtraining 83  
Storytelling 44, 96  
Straßenverkehrsrecht 33  
Strauss, Richard 23  
Stressbewältigung 21, 39, 55 ff  
Sturzprävention 25, 106  
Styling 21, 24

**T**

Tabellenkalkulation 89, 90  
Tablet-PC 81  
Tagesexkursionen 11, 43, 44  
Tai Chi 58  
Tango 48  
Tänze, bretonisch 48  
Tanzen 48, 60  
Tapas 110  
Testament 33  
Teufel 23  
Textverarbeitung 88, 89  
Theater 19  
Theaterbus 23  
Trauer 64, 86  
True Crime 36  
Tschechisch 79  
Türkisch 79

**U**

Umweltbildung 38

**V**

Valentinstag 13, 96  
Vegane Küche 111  
Vegetarische Küche 54  
Vereinsrecht 32  
Vernissagen 43  
VHS-Treff 22, 23, 24  
Villa Ludwigshöhe 95  
Vokabeln 17, 18  
Vorlesen 83

Vorsorgevollmacht 64, 103

## W

Waldbaden 60

Wales 98

Wasser 13

Wasserqualität 96

Weimar 95

Weinexkursion 11

Weinverkostung 54

Weltfrauentag 19, 103

Wildbienen 12

Wildpflanzen 31

Windows 28, 87, 88, 89

Wirbelsäulentraining 24, 59, 101, 109, 110

WLAN 29

Wohnungseigentum 31

Word 88, 89

## Y

Yoga 21, 40, 54 ff, 60, 61

Yoga auf dem Stuhl 98, 103

Yoga für Mädchen 17

## Z

Zeichenkurse 47

Zeichnen für Jugendliche 15

Zeichnen für Kinder 14

Zentangle 48

Zumba® 58



**Keine Geschenkidee?...**  
Ein VHS-*Gutschein* passt immer!

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

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

# Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

## 1. Allgemeines

1. Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e.V. (VHS), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
2. Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.
3. Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
4. Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Stornierungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (z.B. E-Mail). Erklärungen der VHS in Schriftform sind auch ohne Unterschrift gültig.

## 2. Leistungsumfang/Schriftform

Die Ankündigung von Veranstaltungen ist insofern unverbindlich, da Termine verschoben werden können. Der Umfang der Leistungen der VHS ergibt sich aus der Veranstaltungsbeschreibung des Programmheftes. Die VHS behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programmheft vor. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Die Dozentin/Referentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

## 3. Anmeldung/Vertrag

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung zwischen der teilnehmenden Person und der VHS zustande. Die Anmeldung kann erfolgen:

- schriftlich per E-Mail oder direkt über die Homepage, mit dem Anmeldeformular
- persönlich oder telefonisch im Anmeldezentrums der VHS

Mit der Anmeldung werden diese AGB anerkannt. Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Die Anmeldung wird schriftlich bestätigt. Es wird eine Benachrichtigung versendet, sofern sich Kurstermine verändern oder der Kurs abgesagt werden muss.

## 4. Gebühren und Bezahlung

Die Teilnahme an einer Veranstaltung der VHS verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Sie wird mit dem Zustandekommen des Vertrags 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 erfolgt die Abbuchung am darauffolgenden Werktag.
- Überweisung auf eines unserer Konten. Rücklastschriftgebühren wegen fehlerhafter Kontoangaben, ungerechtfertigtem Wideruf oder Nichtdeckung des Kontos trägt die Kontoinhaberin.

## 5. Organisatorische Änderungen

1. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung

durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartnerin hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin.

2. Die VHS kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
3. Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (z.B. wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht.

## 6. Mindestteilnahmezahl

Für alle Veranstaltungen und Kurse gilt eine Mindestteilnahmezahl, die in der Regel angegeben ist. Veranstaltungen und Kurse, die diese Zahl nicht erreichen, können abgesagt werden. Bereits bezahlte Kursgebühren werden in diesem Fall zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Mit Zustimmung der Teilnehmerinnen können Kurse mit zu geringer Teilnahmezahl bei entsprechender Preiserhöhung bzw. Reduzierung der Unterrichtszeit durchgeführt werden. Kommen nach Festsetzung der Preiserhöhung neue Teilnehmerinnen in den Kurs, bleibt die Höhe der Aufzahlung davon unberührt.

## 7. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

- Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten,
- wenn die Mindestteilnahmezahl nicht erreicht wird (siehe Punkt 6),
  - wenn die von der VHS verpflichtete Dozentin 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.
  - Die VHS kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB den Vertrag kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
    - Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorliegender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
    - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der VHS,
    - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, sexueller Orientierung, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
    - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
    - Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die VHS die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss besteht kein Anspruch auf Erstattung der Kursgebühr.

## 8. Rücktritt und Kündigung durch die Teilnehmerin

- Bei Veranstaltungen ohne Anmeldeschluss ist ein Rücktritt bis zum 3. Werktag vor dem 1. Unterrichtstermin möglich. Dann wird eine bereits bezahlte Kursgebühr zurückerstattet.

- Bei Veranstaltungen 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.

## 9. Teilnahmebescheinigungen

Auf Wunsch werden Teilnahmebescheinigungen in den Folgekursen ausgehändigt oder können im Anmeldezentrum abgeholt werden, soweit die Teilnehmenden regelmäßig (mindestens 80%) am Kurs teilgenommen haben. In besonderen Fällen wird eine Verwaltungsgebühr erhoben.

## 10. Urheberschutz

Fotografieren, Ton- und audiovisuelle Mitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Von der VHS zur Verfügung gestelltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt werden.

## 11. Haftung/Schadenersatzansprüche

1. Die Haftung der VHS für Schäden jedweder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der VHS Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. 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.
2. Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
3. Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die VHS schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

## 12. Hausordnung

Die VHS ist Gast in den Veranstaltungsgebäuden. Die Hausordnungen der einzelnen Veranstaltungsorte sind Vertragsbestandteil. 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. Verstöße gegen die Hausordnung können zum Unterrichtsausschluss führen. Die Hausordnung der VHS hängt öffentlich aus.

## 13. 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.

## 14. Schlussbestimmungen

1. Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
2. Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.
3. Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.

**Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.**

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für beide Teile Schwetzingen. Schwetzingen, den 1. Januar 2026

Informationen zum Datenschutz finden Sie in unseren Datenschutzinformationen auf unserer Website <https://www.vhs-schwertzingen.de/> bzw.



Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese auch per Post zukommen. Kontaktieren Sie uns gerne per Email [info@vhs-schwertzingen.de](mailto:info@vhs-schwertzingen.de) oder telefonisch 06202 2095-0.

