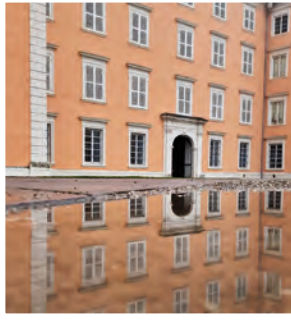


Programm Herbst/Winter 2026/2027

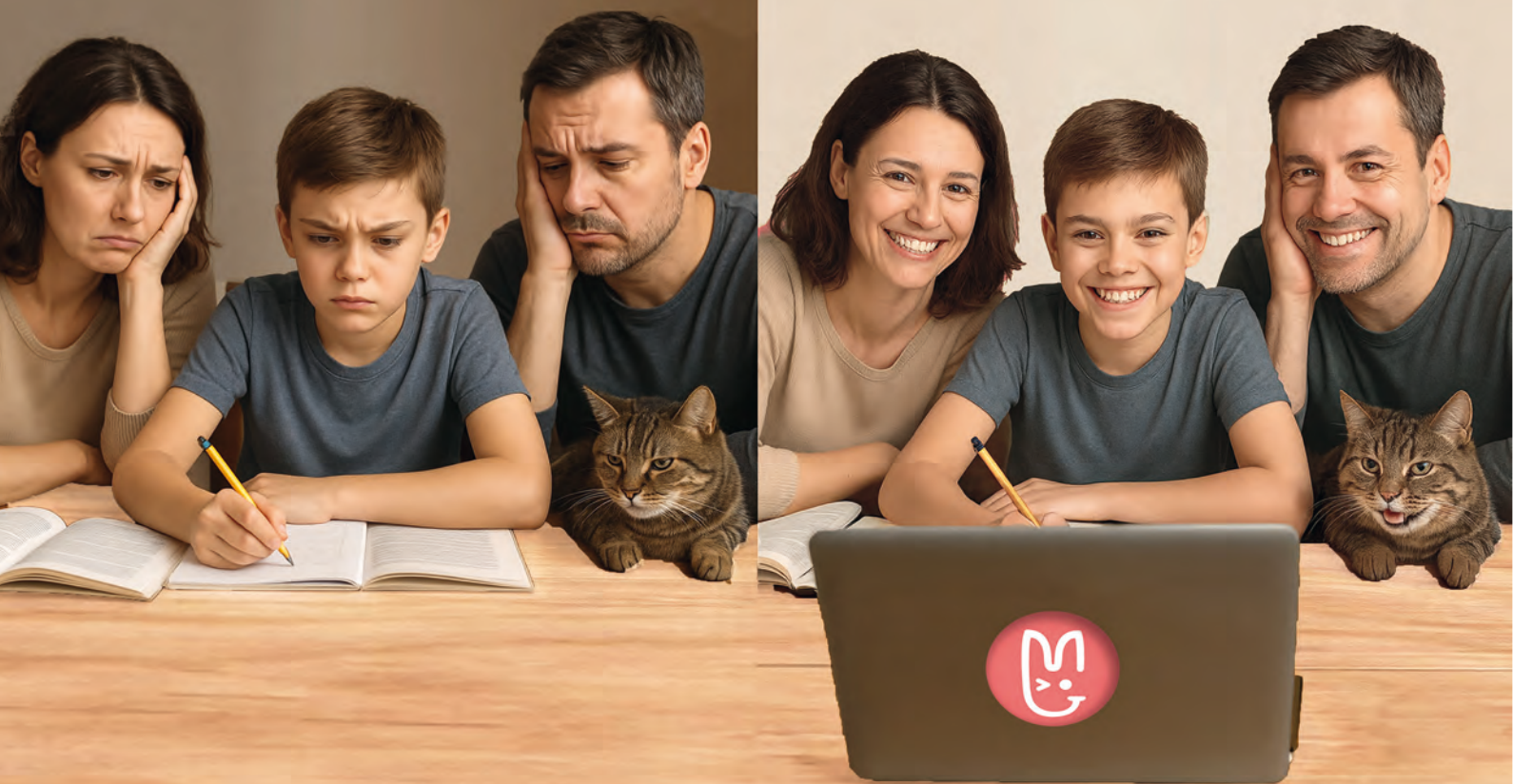


1976-2026

Schwetzingen | Brühl | Ketsch | Oftersheim | Plankstadt



vhs
Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.



Kostenlose Nachhilfe mit ubiMaster

**Hol dir jetzt unkomplizierte
Lernunterstützung direkt
nach Hause – an sieben Tagen
die Woche.**

Mit ubiMaster bekommst du Nachhilfe
für alle Schulformen in Mathe, Physik,
Deutsch, Englisch und Chemie.
Qualifizierte Lehrkräfte begleiten dich
per Chat und Video.

**Für alle
mit einem
Zukunfts-
konto**



**Sparkasse
Heidelberg**



Jetzt anmelden!



www.sparkasse-heidelberg.de/ubimaster

Auf einen Blick

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

☎ 06202 2095-0

✉ info@vhs-schwetzingen.de

🌐 www.vhs-schwetzingen.de

Mitgliedsgemeinden: Schwetzingen • Brühl • Ketsch • Oftersheim • Plankstadt

Herbst-/Wintersemester 2026/27

21. September 2026 bis 31. Januar 2027

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, 7. September 2026

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

Was Sie noch beachten sollten:

- Sie erhalten eine Anmeldebestätigung aber keine Rechnung. Sie werden benachrichtigt, wenn Ihr Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt.
- Mit der Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS an. (siehe Seite 120)
- Die Kursgebühren können sowohl per Überweisung als auch per Lastschriftinzug nach Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates bezahlt werden. Per Überweisung sollten Sie im Voraus bezahlt werden.
- In den Gebühren sind keine Kosten für Lehrbücher und Unterrichtsmaterialien enthalten, sofern dies nicht ausdrücklich angegeben ist.
- In begründeten Fällen kann eine Gebührenermäßigung gewährt werden. Beantragen Sie diese bitte vor Kursbeginn schriftlich.
- Die unterrichtsfreien Tage finden Sie am Ende des Programms.
Während dieser Zeit können Veranstaltungen in Gebäuden öffentlicher Schulen nicht stattfinden.

Bankverbindungen:

- 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 Frühjahr-/Sommerprogramm 2027 erhalten Sie ab dem 25. Januar 2027.

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



Carolin Brunner, M.A.

VHS-Leitung
Abteilungsleitung
Gesundheit
Digitale Kompetenzen | Beruf

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

Hermann Ungerer Henríquez

stellvertr. VHS-Leitung
Abteilungsleitung
Politik | Gesellschaft | Umwelt
Kultur | Gestalten

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



Carmen Wachter

Direktionsassistentin
Öffentlichkeitsarbeit
Qualitätsbeauftragte

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

Nathalie Schuppe

Abteilungsleitung
Sprachen

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



Swetlana Steinhauer

Buchhaltung
Controlling

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

Yana Rivkind

Pädagogische Assistenz
Deutsch als Fremdsprache,
Asyl und Integration

Telefon 06202 2095-49
rivkind@vhs-schwetzingen.de



Sarah Flath

Sekretariat Anmeldezentrum
Social Media

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

Natalia Stepanenko

Sekretariat Anmeldezentrum

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



Anh Dung Ta
Hausmeister

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

Jens Wählt
Hausmeister



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



Niko Zigolis
Schließdienst
VHS-Gebäude



Uwe Jeckel
Schließdienst
Hebel-Gymnasium



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

mit großer Freude und Stolz blicken wir gemeinsam mit Ihnen auf ein ganz besonderes Jahr. Die Volkshochschule Bezirk Schwetzingen feiert mit dem Motto „Miteinander füreinander lernen“ ihr 50-jähriges Bestehen!

Seit fünf Jahrzehnten ist unsere Bezirksvolkshochschule ein Herzstück der Begegnung, der Offenheit und des gemeinsamen Lernens in unseren Mitgliedsgemeinden. Bei uns treffen sich Menschen mit unterschiedlichen Lebensgeschichten, Erfahrungen und kulturellen Prägnungen. Diese Vielfalt ist unser größter Schatz und die Grundlage für ein respektvolles, lebendiges Miteinander.



1976 bis 2026:

50 Jahre Bildung, Begegnung und gesellschaftlicher Zusammenhalt

Gerade in bewegten Zeiten ist es wichtiger denn je, Brücken zu bauen und Räume für den Austausch miteinander zu schaffen. Im Rahmen unseres neuen Workshop-Formats „Gespräche wie Wasser und Brot – bei Kaffee und Kuchen“ zu den Themen „Zwischen Einsamkeit und Verbundenheit“ sowie „Wie wollen wir miteinander leben?“ und ganz besonders bei der „Langen Nacht der Demokratie“ unter dem Motto „Lasst uns reden – Demokrat:innen im Dialog“ am 2. Oktober laden wir genau dazu ein. Kommen Sie miteinander und mit unseren neun Expert:innen aus Kultur, Bildung, Musik, Glaube und Gesellschaft ins Gespräch. Teilen Sie Ihre Perspektiven und gestalten Sie demokratischen Austausch aktiv mit. Thematisch passend, lädt Dr. Alessandro Bellardita Mitte Oktober in seinem Vortrag „Vier Gesichter der Menschenwürde“ zu einer philosophischen Reise abseits von ideologischen oder dogmatischen Grundmustern ein.

Wo lässt sich Offenheit und Vielfalt eindrucksvoller zum Ausdruck bringen als in Kunst und Kultur? Ab dem 25. September findet in Kooperation mit dem Zonta Club Schwetzingen die Wanderausstellung „REBELLINEN: Frauen verändern die Welt“ statt, die von Entscheidungen, Unangepasstheit und Willensstärke berichtet. Zu Jahresende folgt die Fotoausstellung „WesensLicht“ in der sich Sabine Arndts Arbeiten an der Schnittstelle von Fotografie, Malerei und Objekt bewegen. Außerdem können Sie die Faszination des textilen Gestaltens neu entdecken, von Tunesisch Häkeln für Anfänger:innen, über unsere Amigurumi-Werkstatt bis hin zum Socken-Stricken im Herbst. Ein besonderes Highlight ist zudem unser Kurs Bretonische Tänze mit Livemusik, bei dem Akkordeon und Dudelsackklänge zu traditionellen Reihen- und Gruppentänzen einladen.

Und wenn gegen Jahresende die Tage kürzer werden, laden unsere Kurse in der Advents- und Weihnachtszeit ein, der Hektik des Alltags zu entfliehen. Man kann traditionelle Krippenfiguren aus Wolle filzen, handbemalte Weihnachtskugeln nach traditioneller ukrainischer Petrykivka Malerei gestalten, oder bei unserer stimmungsvollen Kakao-Zeremonie, unserem Nordic Balance Kurs oder der Adventsauszeit mit Meditation zu innerer Ruhe und Gemütlichkeit finden.

Ein halbes Jahrhundert Volkshochschule – das ist kein Werk Einzelner, sondern ein echtes Gemeinschaftsprojekt. Unser herzlicher Dank gilt deshalb all unseren Lehrkräften und Referent:innen sowie unseren Kooperations- und Netzwerkpartnern. Sie sind es, die diesen Ort seit 50 Jahren mit fachlicher Kompetenz, reicher Erfahrung und ganz viel Herzblut mit Leben füllen.

Und was wären wir ohne unsere Teilnehmer:innen? Sie machen unsere VHS zu dem, was sie ist: lebendig, vielseitig und neugierig. Wir freuen uns auf spannende Gespräche und vielseitige Begegnungen mit Ihnen. An unserem Festtag am Samstag den 17. Oktober stehen die Türen der VHS ab 13 Uhr für Jung und Alt offen. Nähere Infos finden Sie auf Seite 10.

Lassen Sie uns gemeinsam lernen, wachsen und neue Horizonte entdecken!

Herzliche Grüße,

Ihre Carolin Brunner und das Team der Volkshochschule Bezirk Schwetzingen



Inhaltsverzeichnis

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

Auf einen Blick.....	1	Polnisch.....	75
VHS-Teamseite.....	2	Russisch.....	76
Vorwort.....	3	Spanisch.....	76
Inhaltsverzeichnis.....	4	Türkisch.....	78
Veranstaltungskalender.....	5	Digitale Kompetenzen – Beruf	79
Online-Angebote.....	8	Kommunikation Medien.....	80
Bildung & Begegnung	9	Künstliche Intelligenz.....	82
50 Jahre VHS Bez. Schwetzingen e.V.	10	Softskills.....	84
Im Blickpunkt.....	11	IT-Grundlagen.....	84
Stadtbibliothek Schwetzingen.....	12	Textverarbeitung.....	86
Jugendkunstschule.....	12	Tabellenkalkulation.....	87
Junge VHS.....	15	Bildbearbeitung Multimedia.....	88
Für Frauen.....	18	Brühl	90
Aktive Senior:innen.....	21	Junge VHS Jugendkunstschule.....	91
Rat & Tat	29	Für Frauen.....	91
Verbraucherfragen Mensch – Tier – Natur.....	30	Rat & Tat.....	92
Recht Finanzen.....	31	Kultur – Gestalten.....	93
Politik – Gesellschaft – Umwelt	33	Gesundheit.....	95
Politik Bürgerliches Engagement.....	34	VHS-Sprachenschule.....	97
Umweltbildung.....	34	Qualifikation Beruf IT.....	97
Geschichte Zeitgeschichte.....	34	Aktive Senior:innen Brühl/Rohrhof.....	97
Erziehung Familie.....	35	Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park.....	97
Persönlichkeitsentwicklung Psychologie.....	36	Ketsch	98
Philosophie.....	39	Junge VHS Jugendkunstschule.....	99
Exkursionen.....	39	Politik – Gesellschaft – Umwelt.....	99
Ausstellungen.....	40	Gesundheit.....	99
Literatur Kunst Kulturgeschichte.....	41	VHS-Sprachenschule.....	100
Sprecherziehung Storytelling.....	43	Central Kino Ketsch.....	101
Kultur – Gestalten	44	Aktive Senior:innen Ketsch.....	102
Plastisches Textiles Gestalten.....	45	Gemeindebücherei Ketsch.....	102
Malen Zeichnen Drucktechnik.....	46	Oftersheim	103
Musizieren Tanzen.....	48	Junge VHS Jugendkunstschule.....	104
Fotografieren.....	50	Gesundheit.....	104
Gesundheit	52	Aktive Senior:innen Oftersheim.....	105
Essen & Trinken Gesunde Ernährung.....	53	Gemeindebücherei Oftersheim.....	106
Entspannung Stressbewältigung.....	54	Plankstadt	107
Bewegung Fitness.....	58	Junge VHS Jugendkunstschule.....	108
Outdoorkurse.....	60	Politik – Gesellschaft – Umwelt.....	108
Prävention Erkrankungen Heilmethoden.....	60	Gesundheit.....	109
VHS-Sprachenschule	63	Qualifikation Beruf IT.....	111
Arabisch.....	66	Aktive Senior:innen Plankstadt.....	112
Chinesisch.....	66	Gemeindebücherei Plankstadt.....	112
Deutsch.....	66	Stichwortverzeichnis	113
Englisch.....	68	Weitere Informationen	
Französisch.....	71	Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	118
Italienisch.....	73	Datenschutzbestimmungen.....	119
Japanisch.....	74	Terminübersicht Semester.....	Umschlagseite
Neugriechisch.....	75		

Veranstaltungskalender

September 2026 bis Februar 2027

Vorträge, Lesungen, Exkursionen...

Termin	Zeit	Ort	Veranstaltungsart	Thema	Seite
September					
Mi 09.09.26	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Seniorenkino	112
Di 15.09.26	10:00	Schwetzingen	Info-Vormittag	EDV	84
Di 15.09.26	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Englischkurse	68
Di 15.09.26	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Französischkurse	71
Di 15.09.26	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Italienischkurse	73
Di 15.09.26	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Spanischkurse	76
Di 22.09.26	09:30	Brühl	Vortrag	Annette von Droste-Hülshoff (FFB)	91
Di 22.09.26	18:30	Brühl	Podiumsrunde	Depressionen im Alter (KVBW)	95
Mi 23.09.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Peru (FFS)	18
Mi 23.09.26	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Der König von Burgund (VHS-Treff)	21
Mi 23.09.26	19:30	Ketsch	Filmvorführung	Zum Weltalzheimerntag – Der verlorene Mann –	101
Fr 25.09.26	09:45	Heilbronn	Exkursion	Botanischer Obstgarten in Heilbronn	41
Fr 25.09.26	11:00	Schwetzingen	Workshop	Selbstbehauptung und Training	19
Fr 25.09.26	18:00	Schwetzingen	Vernissage	Ausstellung REBELLINNEN: Frauen verändern die Welt	40
Mo 28.09.26	09:30	Brühl	Goldschmiede-Workshop	Eine Armspange aus Silber	93
Di 29.09.26	09:30	Brühl	Vortrag	Palästina und kein Ende (FFB)	91
Mi 30.09.26	08:00	Zweibrücken	Tagesexkursion	Gartenfahrt Zweibrücken – Merzig	39
Mi 30.09.26	09:30	Mannheim	Exkursion	Mannheimer Großkraftwerk (FFS)	18
Mi 30.09.26	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Frauen in der Mafia (VHS-Treff)	21
Mi 30.09.26	19:00	Plankstadt	Podiumsrunde	Schwindel (KVBW)	109
Oktober					
Do 01.10.26	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Diskriminierung und Mobbing im Job	31
Fr 02.10.26	08:00	Elsass	Exkursion	Gärten der Stille und Vielfalt – Natur erleben im Elsass	40
Fr 02.10.26	18:00	Schwetzingen	Diskussionsrunde	Lange Nacht der Demokratie – Lasst uns reden	34
Mo 05.10.26	14:30	Oftersheim	Mundartnachmittag	So wäd bei uns gebabld	105
Di 06.10.26	09:30	Brühl	Vortrag	Island und Grönland (FFB)	91
Mi 07.10.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Obst in der Kunst (FFS)	18
Mi 07.10.26	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Sex and Crime in der Oper (VHS-Treff)	21
Mi 07.10.26	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	62
Mi 07.10.26	19:00	Ketsch	Podiumsrunde	Kopfschmerzen und Migräne (KVBW)	100
Do 08.10.26	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Was ist Künstliche Intelligenz eigentlich?	82
Do 08.10.26	18:00	Schwetzingen	Workshop	Videos mit dem Smartphone erstellen und schneiden	89
Do 08.10.26	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Kapitalmärkte im Umfeld militärischer Eskalation	32
Fr 09.10.26	17:00	Schwetzingen	Praxisseminar	Erste-Hilfe-Auffrischkurs am Abend	62
Sa 10.10.26	09:30	Brühl	Goldschmiede-Workshop	Vom Wachmodell zum Silberring	93
Di 13.10.26	09:30	Brühl	Vortrag	Island und seine Frauen (FFB)	91
Di 13.10.26	19:00	Schwetzingen	Foto-Vortrag	Licht und Magie der Provence	41
Mi 14.10.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Musikstadt Weimar (FFS)	18
Mi 14.10.26	14:30	Ketsch	Mundartnachmittag	So wäd bei uns gebabld	102
Mi 14.10.26	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Werte, Ideale, Vorbilder (VHS-Treff)	21
Mi 14.10.26	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Seniorenkino	112
Mi 14.10.26	15:00	Brühl	Digitalstammtisch	WhatsApp intensiv	97
Mi 14.10.26	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Vier Gesichter der Menschenwürde	34
Do 15.10.26	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung	31
Fr 16.10.26	15:30	Schwetzingen	Workshop	Digitales Zeichnen für Schüler:innen	18
Sa 17.10.26	10:00	Schwetzingen	Workshop	Nordic Balance – Mehr Balance im Alltag	57
So 18.10.26	15:00	Heidelberg	Theaterbus	Die Odyssee	23
Mo 19.10.26	09:30	Brühl	Goldschmiede-Workshop	Von der Kinderzeichnung zum Schmuckstück	93
Di 20.10.26	09:30	Sonstige	Exkursion	Die deutsche Weinstraße in der Pfalz (FFB)	92
Mi 21.10.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Der Kampf um die Gleichberechtigung (FFS)	18
Mi 21.10.26	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Sehnsuchtsorte: Paradiese und Utopien (VHS-Treff)	21

Termin	Zeit	Ort	Veranstaltungsart	Thema	Seite
Mi 21.10.26	19:00	Schwetzingen	Bilinguale Lesung	Andreas T. Sturm – Born to be Wild(e)	42
Do 22.10.26	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Tatort vs. Realität – Mythen und Irrtümer im Strafrecht	34
Do 22.10.26	18:30	Brühl	Vortrag	Erbe und Pflichtteil	92
Fr 23.10.26	16:00	Plankstadt	Vortrag	Was ist Künstliche Intelligenz eigentlich?	111
Fr 23.10.26	16:30	Schwetzingen	Workshop	Effektives Digitalzeichnen: Tablet/Phone beherrschen	47
Fr 23.10.26	19:00	Schwetzingen	Stummfilm	Der letzte Mann	34
Sa 24.10.26	10:00	Schwetzingen	Workshop	Shoot & Print – Abstrakte Fotografie	51
Sa 24.10.26	14:00	Schwetzingen	Workshop	Meditation	56
Sa 24.10.26	16:00	Schwetzingen	Workshop	Kundalini Meditation für Frauen	20
Sa 24.10.26	18:30	Schwetzingen	Workshop	Nadabrahma Meditation für Frauen	20
Di 27.10.26	08:30	Schwetzingen	Praxisseminar	Erste-Hilfe-Kurs für Jugendliche und Erwachsene	18
Di 27.10.26	09:30	Brühl	Vortrag	Der Dom zu Speyer (FFB)	92
Di 27.10.26	14:30	Oftersheim	Info-Nachmittag	Kulturparkett und Kulturpass	105
Di 27.10.26	14:30	Brühl	Mundartnachmittag	So wäd bei uns gebabbld	97
Mi 28.10.26	19:30	Ketsch	Filmvorführung	17. Europäisches Filmfestival der Generationen	101
Do 29.10.26	09:00	Schwetzingen	Praxisseminar	Erste-Hilfe-Kurs für Kinder (8-11 Jahre)	16
Do 29.10.26	09:00	Schwetzingen	Praxisseminar	Erste-Hilfe-Kurs für Kinder (12-14 Jahre)	16
Sa 31.10.26	10:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Schlafoptimierung für neue Kraft	62
Sa 31.10.26	10:00	Schwetzingen	Fotospaziergang	Durch die Brille	50

November

Di 03.11.26	09:30	Brühl	Vortrag	Die Kraft der Bewunderung (FFB)	92
Di 03.11.26	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Die Metropolregion Rhein-Neckar (Badische Heimat)	11
Mi 04.11.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Deutsch-französische Beziehungen (FFS)	19
Mi 04.11.26	15:00	Schwetzingen	Bilder-Vortrag	Ladakh (VHS-Treff)	21
Mi 04.11.26	15:00	Brühl	Digitalstammtisch	Mediatheken am Tablet und Smartphone	97
Mi 04.11.26	18:00	Schwetzingen	Workshop	Resilienz – die Kunst der Widerstandskraft	37
Mi 04.11.26	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Gesprächskreis für pflegende Angehörige (FPA)	62
Mi 04.11.26	19:30	Ketsch	Filmvorführung	17. Europäisches Filmfestival der Generationen	101
Do 05.11.26	18:00	Schwetzingen	Workshop	Kommunikation und Körpersprache	37
Do 05.11.26	18:00	Brühl	Vortrag	Klassische Homöopathie ab 50	95
Do 05.11.26	18:30	Plankstadt	Vortrag	Venedig	108
Sa 07.11.26	09:00	Schwetzingen	Praxisseminar	Erste Hilfe am Hund	62
Sa 07.11.26	09:30	Schwetzingen	Seminar	Wohnungseigentum und Hausverwaltung	31
Sa 07.11.26	14:30	Schwetzingen	Workshop	Tango Starter Kit	48
Sa 07.11.26	16:30	Ketsch	Filmvorführung	17. Europäisches Filmfestival der Generationen	101
Sa 07.11.26	17:00	Schwetzingen	Tanzveranstaltung	La Danzilonga – Milonga im Franz-Danzi-Saal	49
Mo 09.11.26	15:30	Oftersheim	Bilder-Vortrag	Grönland	105
Mo 09.11.26	19:00	Schwetzingen	Mit-Denk-Bar	Der 9. November – Demokratie versus Autokratie	39
Mo 09.11.26	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Megatrend Rohstoffe und Gold: die Fortsetzung	32
Di 10.11.26	09:30	Brühl	Vortrag	Zelttrekking im Osten Kirgistans (FFB)	92
Di 10.11.26	18:00	Ketsch	Vortrag	Die Wasserqualität des Rheins im Spiegel der Zeit	99
Di 10.11.26	18:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Kieferentspannung	61
Di 10.11.26	18:30	Oftersheim	Podiumsrunde	Venenleiden und Krampfadererkrankungen (KVVBW)	106
Di 10.11.26	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Das Ehegattentestament	31
Mi 11.11.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Suzanne Valadon (FFS)	19
Mi 11.11.26	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Hedy Lamarr (VHS-Treff)	21
Mi 11.11.26	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Seniorenkino	112
Do 12.11.26	19:00	Schwetzingen	Lesung	Axel Müller: AmoKomA	42
Do 12.11.26	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Vereinsrecht	31
Sa 14.11.26	11:00	Schwetzingen	Workshop	Einführung in Human Design	38
So 15.11.26	15:00	Heidelberg	Theaterbus	Tosca	23
Di 17.11.26	09:30	Brühl	Vortrag	Keine Angst vor der Angst (FFB)	92
Di 17.11.26	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Wissen ist Macht	19
Di 17.11.26	18:00	Schwetzingen	Seminar	Die Kraft der persönlichen Geschichte	36
Mi 18.11.26		Heidelberg	Exkursion	Museum Sammlung Prinzhorn	21
Mi 18.11.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Elon Musk (FFS)	19
Mi 18.11.26	18:00	Schwetzingen	Workshop	Achtsamkeit und Selbstmitgefühl bei Stress und Burnout	37
Mi 18.11.26	18:30	Schwetzingen	Vortrag	400 Jahre Petersdom-Weihe	42
Do 19.11.26	19:00	Schwetzingen	Denk-Bar	Ludwig Wittgensteins Philosophie	39

Termin	Zeit	Ort	Veranstaltungsart	Thema	Seite
Sa 21.11.26	09:00	Schwetzingen	Praxisseminar	Erste Hilfe am (Klein-)Kind	61
Sa 21.11.26	10:00	Schwetzingen	Workshop	1000 Tricks für bessere Smartphonefotos	51
Sa 21.11.26	10:00	Plankstadt	Sprechtraining	Meine schönste Vorlese-Stimme	112
Sa 21.11.26	14:00	Schwetzingen	Workshop	Hand bemalte Weihnachtskugeln – Petrykivka Malerei	48
Sa 21.11.26	15:00	Schwetzingen	Gesprächsrunde	Gespräche wie Wasser und Brot	37
Di 24.11.26	09:30	Brühl	Vortrag	Faszination Qi Gong (FFB)	92
Di 24.11.26	14:30	Brühl	Vortrag	Tablet und Smartphone für Senior:innen im Alltag	97
Di 24.11.26	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Wärmepumpen im Gebäudebestand	34
Di 24.11.26	19:30	Ketsch	Filmvorführung	Fassaden – ein Film über häusliche Gewalt	102
Mi 25.11.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Mongolei – Hochzeit und Adlerfest (FFS)	19
Mi 25.11.26	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Südliches Afrika (VHS-Treff)	21
Mi 25.11.26	17:30	Schwetzingen	Workshop	Ayurveda meets Yoga	53
Do 26.11.26	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Wer erbt und wie?	32
Do 26.11.26	19:00	Schwetzingen	Vernissage	Ausstellung WesensLicht	40
Sa 28.11.26	11:00	Schwetzingen	Workshop	Gelassen und entspannt in die Weihnachtszeit	57
Mo 30.11.26	19:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Hypnosystemisches-Coaching	38

Dezember

Di 01.12.26	18:00	Schwetzingen	Bilder-Vortrag	Claude Monet (1840-1926) zum 100. Todestag	42
Mi 02.12.26	09:30	Schwetzingen	Exkursion	Frauen in der Reformationszeit (FFS)	19
Mi 02.12.26	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Elisabeth von Österreich (VHS-Treff)	21
Mi 02.12.26	15:00	Brühl	Digitalstammtisch	Knobeln, lachen, dranbleiben mit Rätsel-Apps	97
Mi 02.12.26	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige	62
Fr 04.12.26	18:30	Online	Seminar	KI-Agenten – Konzepte, Tools und mehr	83
Sa 05.12.26	14:00	Schwetzingen	Workshop	Hand bemalte Weihnachtskugeln – Petrykivka Malerei	48
Sa 05.12.26	14:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Kakao Zeremonie im Advent	54
Di 08.12.26	18:00	Schwetzingen	Workshop	Adventszeit	57
Mi 09.12.26	09:30	Brühl	Goldschmiede-Workshop	Umarbeiten eines Erbstücks	93
Mi 09.12.26	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Schmunzelfantastische Kurzgeschichten (FFS)	19
Mi 09.12.26	15:00	Schwetzingen	Jahresausklang	Besinnliche Adventszeit (VHS-Treff)	21
Mi 09.12.26	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Seniorenkino	112
Sa 12.12.26	10:00	Schwetzingen	Workshop	Schicht für Schicht zum eigenen Werk	51
So 13.12.26	15:00	Schwetzingen	Theaterbus	Agrippina	23
Do 17.12.26	17:00	Schwetzingen	Workshop	KI als smarterer Lernhelfer für Schule und Hausaufgaben	17

Januar

Mi 13.01.27	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Erstaunliches über die Kreiszahl Pi (FFS)	19
Mi 13.01.27	15:00	Brühl	Digitalstammtisch	Mit dem Smartphone unterwegs	97
Mi 13.01.27	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige	62
Fr 15.01.27	18:00	Schwetzingen	Workshop	FineArt Printing – Grußkarten selbst drucken	89
Sa 16.01.27	09:30	Brühl	Goldschmiede-Workshop	Eine Armspange aus Silber	94
Sa 16.01.27	10:00	Schwetzingen	Workshop	Schicht für Schicht zum eigenen Werk	51
Sa 16.01.27	10:00	Schwetzingen	Workshop	Mit Klarheit ins neue Jahr	39
Sa 16.01.27	14:00	Schwetzingen	Workshop	Heilsames Singen	49
So 17.01.27	15:00	Heidelberg	Theaterbus	Prima Facie	23
Di 19.01.27	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Diplomatie, Krieg und Waffenstillstand (Badische Heimat)	11
Mi 20.01.27	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Künstlerlebensgemeinschaften im 19. Jh. (FFS)	19
Mi 20.01.27	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Seniorenkino	112
Mi 20.01.27	16:00	Brühl	Vortrag	Betrug an der Haustür und Gewinnversprechen	92
Mi 20.01.27	19:00	Plankstadt	Vortrag	Abenteuerreise von Santiago de Chile bis Feuerland	112
Sa 23.01.27	09:00	Schwetzingen	Praxisseminar	Erste-Hilfe-Auffrischkurs am Vormittag	62
Sa 23.01.27	10:00	Feldberg	Outdoorkurs	Geführte Schneeschuhwanderung	60
Sa 23.01.27	10:30	Feldberg	Outdoorkurs	Skikurs für Einsteiger:innen	60
Sa 23.01.27	10:30	Feldberg	Outdoorkurs	Snowboardkurs für Einsteiger:innen	60
Sa 23.01.27	15:00	Schwetzingen	Gesprächsrunde	Gespräche wie Wasser und Brot	37
Mi 27.01.27	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Darmgehirn (FFS)	19
Mi 27.01.27	18:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Klopfe Dich frei	60
Mi 27.01.27	19:00	Schwetzingen	Podiumsrunde	Umgang mit Kindernotfällen (KVBW)	61

Termin	Zeit	Ort	Veranstaltungsart	Thema	Seite
--------	------	-----	-------------------	-------	-------

Februar

Mi 03.02.27	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Ägyptisches Museum und die Pharaonenzeit (FFS)	19
Mi 04.02.27	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige	62

Online-Angebote auf einen Blick

Termin	Zeit	Veranst.-Art	Thema	Seite
Mo 21.09.26	14:30	Sprachkurs	Italienisch für Kulturliebhaber:innen	74
Mo 21.09.26	16:30	Sprachkurs	Italienisch Anfängerkurs	74
Sa 26.09.26	09:15	Sprachkurs	Englisch – Business English	70
Sa 26.09.26	10:00	Sprachkurs	Italien verstehen – ohne Missverständnisse	74
Mi 07.10.26	18:00	Vortrag	Regionale Kennzeichnungen und Biodiversität beim Lebensmittelkauf	53
Do 08.10.26	18:30	Workshop	Yin Yoga – für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe	56
Di 13.10.26	19:30	Workshop	KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf	50
Do 22.10.26	20:00	Workshop	Zeit für mich	56
Di 03.11.26	17:30	Workshop	KI Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer	84
Mi 04.11.26	18:00	Vortrag	Regionale Lebensmittel – nicht immer aus der Region	53
Fr 06.11.26	18:30	Kompaktseminar	Anleihen als flexible Alternative zum Festgeld	32
Mo 30.11.26	18:30	Kompaktseminar	Kryptowährungen – Bitcoins und seine Alternativen	32
Mi 02.12.26	18:00	Vortrag	Moderne saisonale Küche mit Jankalicious	53
Fr 04.12.26	18:30	Seminar	KI-Agenten – Konzepte, Tools und Einsatz in der Praxis	83
Di 08.12.26	17:00	Workshop	KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen	84
Do 14.01.27	17:00	Vortrag	Reisebuchung meistern – sicher planen, entspannt buchen	30

Folgende Piktogramme werden im Programmheft verwendet:



Bildung Nachhaltige Entwicklung



Bildungszeit



Hybridkurs



Onlinekurs

Bildnachweise

Titelseite: Schwetzingen: Spargelfrau – Uschi Wetzel | Schloss – Inge Lück | Weihnachtsmarkt – Franka Roesner | Motivbank Schlossplatz – Renata Sosnowski

Brühl: Villa Meixner – Birgit Birth | Fischtreppe – Carmen Wachter | Anglersee – Petra Disch | Krötenbrunnen – Gemeinde Brühl

Ketsch: Enderle – Martin Günther | Kath. Kirche – Stephen Drake | Anglersee – Herbert Wagner | Korbmacherdenkmal – Gemeinde Ketsch

Oftersheim: Felder | Heimatmuseum Innenhof | Wildgehege | Rathaus – alle Gemeinde Oftersheim

Plankstadt: Kath. Kirche – Claudia Jung | Motivbank – Marliese Schuppe | Blumepeter – Claudia Jung | Wasserturm – Gemeinde Plankstadt

Abteilungsseite Bildung & Begegnung: Hebel – Tobias Schwerdt, Stadt Schwetzingen | Tutanchamun – Bernd, pixabay | Roboter – karjpargeter, Magnific |

Großkraftwerk Mannheim – Uli Oberst | Weimar – Juergen, pixabay

Abteilungsseite Rat & Tat: Justitia – Thorben Wengert, pixelio | Geldstücke – M. Großmann, pixelio | Mediengefahren, freepik |

Reiseplanung, rawpixel.com, Magnific | Immobilien, pixabay | Erben, Drazen Zigic, freepik

Abteilungsseite Politik-Gesellschaft-Umwelt: Rebellinnen – Zonta-Club Schwetzingen | WesensLicht – Sabine Arndt

Abteilungsseite Kultur-Gestalten: Pinsel – Cookiestudio, freepik | Zeichnung – pixabay | Druckwerkstatt – Petra Disch | Kamera – Victor Mildenerberger, pixelio |

Tango – freepik | Gitarre – pixabay

Abteilungsseite Gesundheit: Laufgruppe – pchvector, freepik | Yogagruppe – peoplecreations, freepik | Nahrungsmittel – freepik | Yin Yoga – pixelio |

Kräuterwiese – lichtkunst.73, pixelio

Abteilungsseite Sprachen: Englische Flagge – pixabay | China – pixabay | Spanien, Alhambra – pixabay | Französische Tafel – pixabay |

Poln. Dorf – Jan Nijman, Pixabay | Japan – pixabay | Türkei, Kappadokien – pixabay | Italien, Kolosseum – pixbay

Abteilungsseite Digitale Kompetenzen-Beruf: Monitore – pixabay | Frau mit Laptop – Gerd Altmann, pixabay | Hände am Laptop – freepik |

Smartphone – pexels, pixabay | KI – DC Studio, freepik | Microsoft 365 – creativeart, freepik

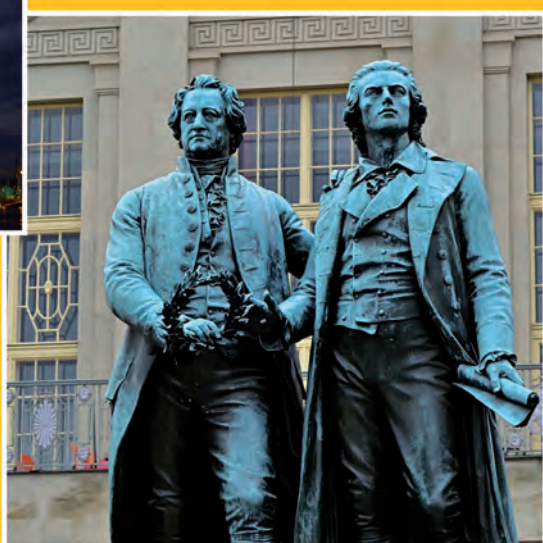
Brühl: alle Fotos – Gemeinde Brühl

Ketsch: alle Fotos – Gemeinde Ketsch

Oftersheim: alle Fotos – Gemeinde Oftersheim

Plankstadt: fünf Fotos – Gemeinde Plankstadt | Blumepeter – Claudia Johann

Bildung & Begegnung





Seit 50 Jahren „Miteinander füreinander lernen!“

1976-2026

**Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e.V.
Brühl | Ketsch | Oftersheim | Plankstadt |
Schwetzingen**

In diesem Jahr feiern wir unser 50-jähriges Bestehen. Diesen großartigen Geburtstag möchten wir mit unserem 1. Vorsitzenden, den Vorstandsmitgliedern, Mitgliedervertreter:innen, ehemaligen Kolleg:innen, Teilnehmer:innen, Lehrkräften, Weggefährten und Kooperationspartner:innen feiern.

**Wir machen daher
Samstag, den 17. Oktober
zu unserem Fest-Tag.**

Von 11-13 Uhr findet eine **Jubiläums-Matinée** mit geladenen Gästen statt.

Von 13 bis 17.30 Uhr ist die **VHS für Jung und Alt** geöffnet. Es gibt Info-Stände verschiedener Kooperationspartner, einen 3D-Drucker, ein Glücksrad mit attraktiven Preisen, Snack-Bars und Getränke, eine Märchenerzählerin, Bretonische Tänze zum Mitmachen, eine Kürbis-Malaktion für Kinder und Erwachsene und die Preisverleihung unseres Fotowettbewerbs.

Und weil sich die Geburtstagsgäste üblicherweise über dies und das unterhalten, möchten wir an diesem Tag mit Ihnen ins Gespräch kommen, uns mit Ihnen austauschen, Anregungen für neue Kurse oder Feedback über gelaufene Kurse erhalten, und natürlich mit Ihnen feiern.

Um 18 Uhr findet ein **Sprachkurs in der Kurpfälzer „Sproch“ mit Dr. Markus Weber**, besser bekannt als „Fräulein Baumann – die 100jährige“, im Franz-Danzi-Saal des Kulturzentrums statt mit dem Titel „Glaawe ses?“

Dr. Markus Weber schafft es wie kein anderer, die Besonderheiten „unsrer Sproch“ humoristisch zu erklären, sodass bei den Zuschauer:innen nur selten ein Auge trocken bleibt. Der gebürtige Weinheimer brennt für seine Leidenschaft: die Sprache und seine Leidenschaft ist so ansteckend, dass es ihm immer wieder aufs Neue gelingt, mit seinen Auftritten zu begeistern. Wie seine früheren Programme „Hiwwe un Driwwe“ und „Iwwerleije se mol“ ist sein neuestes Mundartprogramm „Glaawe ses?“ eine Hommage an die Kurpfälzer Sprache. Es ist eine kabarettistische Sprachkunde für Eingeborene und Roigeplaggde, ein Sprachkurs in „unsrer Schbroch“ und zwar in allen Kompetenzstufen des Spracherwerbs, ein linguistischer Parforceritt von A1 bis C2. Ein Abriss über die noch nicht geschriebene Kurpfälzer Lautlehre, Grammatik und Semantik.

Wenn Sie also wissen wollen, was in der Kurpfälzer Grammatik

die Liaison bedeutet oder wie sich der Kurpfälzer Konjunktiv vom hochdeutschen Konjunktiv unterscheidet oder wie bei uns das Partizip Perfekt zwar im Gegensatz zur Hochsprache unregelmäßig, aber für uns Eingeborene trotzdem regelmäßig gebildet wird, dann nehmen Sie teil an dieser kabarettistischen Sprachkunde. Denn das Nichtbeherrschen „unsrer Schbroch“ kann fatale Folgen haben, wenn Sie bei uns hier leben wollen, aber „unser Schbroch net beherrsche odder verschdehe“. Denn zwischen wissen und „glaawe“, wollen und „häd gern“, tun und „däd“ liegen bei uns Welten!

Und hinterher weiß auch der Roigeplaggde, welche sprachlichen Besonderheiten es beim Begrüßen, Verabschieden oder beim täglichen Einkaufen gibt, wie die Kurpfälzer Uhrzeiten und Gewichtseinheiten heißen und welchen Stellenwert das gute alte Parade-

kissen bei der Aussteuer hat. Ein Genuss für Herz und Verstand. Glaawe ses!

Teilnehmer:innen, die im Herbst-/Wintersemester für einen Kurs angemeldet sind (Einzelveranstaltungen sind ausgeschlossen), erhalten pro Person eine Freikarte.

Die Karten können ab dem 1. Oktober persönlich während der Öffnungszeiten im Anmeldebüro abgeholt werden, solange der Vorrat reicht. Telefonische Reservierungen oder per Mail können leider nicht berücksichtigt werden.



Im Blickpunkt

Geschichte und Geschichten in und um Schwetzingen

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

Interessanter als gedacht – die Metropolregion Rhein-Neckar

neu

Mannheim und sein Hafengebiet, Ludwigshafen und seine Industrie, die Vorderpfalz und ihre Gemüseproduktion, die SchUM-Städte (Verbund jüdischer Gemeinden am Oberrhein im Mittelalter) Speyer und Worms, Kloster Lorsch und der Geopark Bergstraße, die Altrheinauen und ihre Naturvielfalt, Ladenburg und die Römer, Heidelberg mit Altstadt und Schloss sowie der prachtvolle Schwetzingen Schlosspark sind zu allen Jahreszeiten allemal den Besuch wert. Die Metropolregion ist viel abwechslungsreicher als mancher denkt.

10111

Ulrich Leist

- 10 - 50 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 03.11.26, 19.00-20.30 Uhr • 8,- EUR
- Abendkasse • Für Mitglieder der Badischen Heimat ist gegen Vorlage des Vereinsausweises der Eintritt frei.

Diplomatie, Krieg und Waffenstillstand – Das Leben des Diplomaten Alfred Graf von Oberndorff

neu

Alfred Graf von Oberndorff war Spitzendiplomat im späten Kaiserreich und in der frühen Weimarer Republik. Höhepunkt seiner diplomatischen Karriere war die Mitunterzeichnung des Waffenstillstandsvertrages am 11. November 1918 bei den Waffenstillstandsverhandlungen im Wald von Compiègne, an denen er als Vertreter des Auswärtigen Amtes teilnahm. Das brachte ihm den Hass der rechtsgerichteten Nationalisten ein, welche die Friedensmacher als „Novemberverschreiber“ brandmarkten. Dies prägte sein späteres Leben. Als Diplomat hat Oberndorff an vielen Stellen der Welt Dienst getan. Nachdem er 1921 aus dem Auswärtigen Amt ausgeschieden war, widmete er sich der deutsch-französischen Versöhnung. Er war Mitbegründer des Deutsch-Französischen Studienkomitees, das die Annäherung der wirtschaftlichen, kulturellen und administrativen Eliten zur Aufgabe hatte. Oberndorff „floh“ vor den Nationalsozialisten erst ins Saarland und schließlich nach Luxemburg. Er starb 92-jährig in Heidelberg.

10112

Dr. Dirk Hecht

- 10 - 50 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 19.01.27, 19.00-20.30 Uhr • 8,- EUR
- Abendkasse • Für Mitglieder der Badischen Heimat ist gegen Vorlage des Vereinsausweises der Eintritt frei.

Veranstaltungen zum 200. Todestag von Johann Peter Hebel

neu



Quelle: Tobias Schwerdt, Stadt Schwetzingen

Kooperationspartner: Stadt Schwetzingen, Landesverein Badische Heimat Regionalgruppe Schwetzingen, Mannheimer Altertumsverein 1859 e.V., Stadtbibliothek Schwetzingen, Hebel-Gymnasium Schwetzingen, Initiative „LeseZeit“, Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e.V.

Johann Peter Hebel – Prälat, Dichter, Mensch Wissenschaftliches Symposium

- Palais Hirsch • Samstag, 19.09.26, 15.00-18.00 Uhr
- Eintritt frei • Anmeldung: lars.maurer@schwetzingen.de, 06202 87468

Hebel heute – für junge Leute

Poetry Slam und Vernissage der Schülersausstellung des Hebel-Gymnasiums

- Stadtbibliothek • Dienstag, 22.09.26, 18.00 Uhr • Eintritt frei

Thomas Weiß: „Theuerste Freundin! Frauen um Johann Peter Hebel“

Lesung

- Stadtbibliothek • Mittwoch, 23.09.26, 19.00 Uhr
- Tickets ab 12,- EUR/erm. 8,- EUR in der Stadtbibliothek oder Reservierung für die Abendkasse: stadtbibliothek@schwetzingen.de oder 06202 87271

Denis Scheck: „Großes Haus, reiches Schiff, enges Grab: Wiedersehen mit Kannitverstan“

Festvortrag

- Stadtbibliothek • Donnerstag, 24.09.26, 19.00 Uhr
- Tickets ab 15,- EUR/erm. 12,- EUR in der Stadtbibliothek oder Reservierung für die Abendkasse: stadtbibliothek@schwetzingen.de oder 06202 87271

Gedenkveranstaltung zum 200. Todestag von Johann Peter Hebel

Kranzniederlegung, Hebeltrunk und Verleihung des Hebel-Preises an Schwetzingen Schüler:innen der weiterbildenden Schulen

- Hebel-Grab, Platz der Freundschaft • Samstag, 26.09.26, 14.00 Uhr

Jugendkunstschule

Stadtbibliothek Schwetzingen

Gemeinschaftsveranstaltungen mit der Stadtbibliothek Schwetzingen, Kronenstraße, Telefon 06202 87271

Künstlerisches und freies Gestalten Weihnachtsbasteln

Kreativnachmittag

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren

20005

Jennifer Bayer

5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Stadtbibliothek
• Mittwoch, 09.12.26, 16.00-16.45 Uhr • 3,50 EUR inkl.
Materialkosten • Anmeldung ab Mittwoch, 25.11.26 in der
Stadtbibliothek, Telefon 06202 87271 oder per Mail an
stadtbibliothek@schwetzingen.de

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

20006

Jennifer Bayer

5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Stadtbibliothek
• Mittwoch, 09.12.26, 17.00-18.00 Uhr • 4,50 EUR inkl.
Materialkosten • Anmeldung ab Mittwoch, 25.11.26 in der
Stadtbibliothek, Telefon 06202 87271 oder per Mail an
stadtbibliothek@schwetzingen.de

Für Kindergarten- und Vorschulkinder

Winterkugeln filzen

Ein Nachmittag für Erwachsene und Kinder
von 3 bis 6 Jahren

Wir verbringen einen gemeinsamen Winternachmittag mit einer schönen Geschichte und mit unseren Händen in weicher Wolle, warmem Wasser und Seife. In stimmungsvoller Atmosphäre filzen wir Winterkugeln, die mit nach Hause genommen werden. Nach einer kalten Nacht werden sie sich dort verwandeln und ein Wintergeheimnis offenbaren. Die Begleitperson kann ein Elternteil sein, aber auch Oma/Opa, Tante/Onkel, Pate/Patin usw.

20901

Jennifer Gabriel

5 - 8 Teilnehmer:innen
• Schwetzingen,
Volkshochschule • Samstag, 23.01.27, 16.00-18.00 Uhr
• 12,- EUR zzgl. Materialkosten (Diese werden direkt mit
der Kursleiterin verrechnet)

neu



Foto: Freepik_Magnific

Weitere Filzkurse finden Sie auf Seite 45

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.

20011

Nadine Münch

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Samstag, 07.11.26, 10.00-13.00 Uhr • 26,- EUR inkl.
Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 23,-
EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 02. November

Last Minute Weihnachtsgeschenke selbst gemacht – Seife und Co.

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren

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

20012

Nadine Münch

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Samstag, 12.12.26, 10.00-13.00 Uhr • 26,- EUR inkl.
Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 23,-
EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 07. Dezember

Kosmetikmanufaktur

Für Kinder von 8 bis 13 Jahren

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 • Samstag, 16.01.27,
10.00-13.00 Uhr • 26,- EUR
inkl. Materialkosten
• Ermäßigte Gebühr für
Geschwister: 23,- EUR inkl.
Materialkosten • Anmeldung
bis 11. Januar

Spiel, Spaß und Spannung im Alten Griechenland

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren
in den Herbstferien



Die alten Griechen haben viele schöne und nützliche Dinge erfunden, die wir heute noch kennen. Sie rechneten gerne Matheaufgaben und liebten Sport und Musik. Die griechischen Kinder



Kindergeburtstag

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

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

Ab 6 Jahren für 5-10 Kinder

Meerjungfrauen oder Einhörner gestalten, Seife herstellen, Badeschaum und Badekugeln herstellen, Schmuck selber machen, Paillettiere, Halloween, Weihnachts- oder Oster-Deko gestalten (alles auf Wunsch mit Kinderschminken)

Ab 7 Jahren für 7-10 Kinder

Kinder an die Kochlöffel: Koch- oder Backkurse nach Absprache (z.B. Geburtstagskuchen, Muffins als Give-Away, Pizza, Buchstaben aus Hefeteig) immer samstags, 10-13 Uhr in der Küche der Humboldtschule, 68723 Plankstadt

Ab 8 Jahren für 5-8 Kinder

Designerhüte, Masken basteln, Seifen schnitzen, Lederanhänger für Schlüssel oder Taschen, Superlolloi, Super-eis oder Riesentortenstein 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 Lebensmittellkosten 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.

kannten Geschichten von den Göttern und Helden, die einst der Herr Homer erzählt hat. Wie sah wohl das Leben der Kinder im alten Griechenland aus? Welche Märchen und leckeres Essen mochten sie und was waren ihre liebsten Spiele? In diesem Kurs könnt ihr bei Spielen und Geschichten viel über das alte Griechenland erfahren und eine schöne selbst gebastelte Kette mit nach Hause nehmen.

20600

Diana Liesegang, M.A.

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 26.10.26, 10.00-11.30 Uhr • 14,- EUR inkl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 21. Oktober

Steinzeit-Detektive

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.

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren
in den Herbstferien

20601

Diana Liesegang, M.A.

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 27.10.26, 10.00-11.30 Uhr • 14,- EUR inkl. Materialkosten
- Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 22. Oktober



Für Kinder von 6 bis 10 Jahren
in den Herbstferien

20603

Diana Liesegang, M.A.

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 30.10.26, 14.00-15.30 Uhr • 14,- EUR inkl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 27. Oktober



Zu Gast bei den Inkas

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren in den
Herbstferien

Heute besuchen wir das Volk der Inkas, das in Peru lebt und euch seine Welt zeigen möchte. Mit dem Schäfer Tekku könnt ihr die Lamas hüten und lernen, wie man aus ihrer Wolle Schals und Mützen macht. Bei dem Bauern Kezmat lernt ihr verschiedene Gerichte mit Mais, dem Lieblingessen der Inkas, zu kochen und hört ihre Geschichten und Märchen. Außerdem trifft ihr den Inkakönig Machal, der euch zeigen wird, wie ein Inka sich für ein Fest gekleidet hat.

20602

Diana Liesegang, M.A.

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 30.10.26, 10.00-11.30 Uhr • 14,- EUR inkl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 27. Oktober



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

Im Alten Ägypten herrschte einst der Pharao Tutanchamun, der viele Schätze besaß, die man heute noch im Museum anschauen kann, wie z. B. Spielsachen, Möbel und Kleidung, die viel über sein Leben erzählen. In diesem Kurs könnt ihr eine Reise in das Alte Ägypten und in die Welt von Tutanchamun machen und viel Neues und Spannendes entdecken.

Wie haben die alten Ägypter gekocht und was für Geschichten kannten sie? Hatten die Kinder auch Ferien und welche Spiele mochten sie gerne?

20604**Diana Liesegang, M.A.**

5 - 10 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 27.10.26, 14.00-15.30 Uhr • 14,- EUR inkl. Materialkosten

- Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 22. Oktober

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

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? In diesem Kurs könnt ihr malen, basteln, Geschichten hören und viel über die Welt der Kelten erfahren.

20605**Diana Liesegang, M.A.**

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- Montag, 26.10.26, 14.00-15.30 Uhr • 14,- EUR inkl. Materialkosten

- Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 21. Oktober

Zeichnen**Für Kinder ab 7 Jahren**

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

20703**Christian Schura**

5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- 4 x donnerstags, 26.11., 17.12.26, 14.01. und 04.02.27,

jeweils 16.30-18.45 Uhr • 62,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 52,- EUR • Anmeldung bis 19. November

Abenteuer Pappdruck**Für Kinder ab 8 Jahren in den Herbstferien**

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 und druckst es auf das Papier. Aber was passiert, wenn du deine Schablone mehrmals abdruckst? 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.

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.

20805**Birgit Drixler, Kunsterzieherin**

5 - 6 Teilnehmer:innen •

Schwetzingen, Volkshochschule

- Montag, 26.10. und

- Dienstag, 27.10.26, 9.30-

- 12.30 Uhr • 45,- EUR inkl. Materialkosten

- Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 37,- EUR inkl. Materialkosten

- Anmeldung bis 21. Oktober



Quelle: Pixabay

Fantasievolle Figuren**aus Pappmaché****Für Kinder ab 8 Jahren in den Herbstferien**

Aus Papier, Kleister, Draht, Fundstücken und Farbe stellen wir eindrucksvolle Kunstwerke her: Fröhliche Hausgeister oder gefährliche Drachen, wilde Kerle, sanfte Mädchen, Aliens oder Halloween-Monster, fliegende Hexen oder ganz andere fantastische Wesen kannst du erfinden und herstellen, genauso wie es dir gefällt. Du kannst aber auch dein Lieblingstier oder dich selbst bei Sport und Spiel darstellen. Alles ist möglich, lass deiner Phantasie einfach freien Lauf!

20806**Birgit Drixler, Kunsterzieherin**

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- Donnerstag, 29.10. und Freitag, 30.10.26, 9.30-

- 12.30 Uhr • 45,- EUR inkl. Materialkosten

- Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 37,- EUR inkl. Materialkosten

- Anmeldung bis 22. Oktober

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.

20811

Elisabeth Voigtländer

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 26.09.26, 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 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 10.10.26, 11.00-12.30 Uhr • 8,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung: museumblau@posteo.de (bitte mit Angabe der Mobilnummer und dem Namen des Kindes)

Für Schüler:innen ab Klasse 5

Comic- und Mangazeichnen

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

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

In einzelnen Übungen lernen die Teilnehmer:innen den Entwurf einer Figur mit Hilfe einfacher geometrischer Formen wie Kreis oder Oval. Dabei geht es um die Aufteilung des Körpers, Licht und Schatten, Skizzieren, Bewegungen. Das Endprodukt ist die selbstständig gezeichnete Comicfigur.



Quelle: Pixabay

20705

Christian Schura

5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Samstag, 14.11.26, 9.30-16.00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause)
• 44,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 36,- EUR
• Anmeldung bis 09. November

Junge VHS

Für Grundschulkinder

Internetführerschein – Sicher im digitalen Raum unterwegs

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren
in den Herbstferien



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
• Dienstag, 27.10. und Mittwoch 28.10.26, jeweils 15.00-17.30 Uhr • 56,- EUR • Anmeldung bis 22. Oktober

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

In diesem Training wird das Selbstbewusstsein und natürliche Selbstvertrauen der Kinder gestärkt. In speziellen Übungen und altersgerechten Rollenspielen werden Verhaltensweisen zur Gewaltprävention vermittelt. Hierbei geht es u. a. um das richtige Verhalten, z. B. auf dem Schulweg, sowie Gewalt- und Mobbingvermeidung und den Schutz vor sexuellen Übergriffen. Die Kinder lernen, sich verbal und mit Körpersprache frühzeitig abzugrenzen („Stopp – nicht mit mir“), damit sie erst gar nicht in eine kritische Situation kommen. Sie lernen, sich in einem Notfall mit Selbstverteidigungstechniken zu wehren.

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

6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 6 x donnerstags, ab 08.10.26, 16.00-17.00 Uhr
• 42,- EUR inkl. Begleitbroschüre • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 36,- EUR inkl. Begleitbroschüre
• Anmeldung bis 05. Oktober

Herbstnachmittag: kreativ, fantasievoll und bewegend

neu



Malen, Basteln, Singen, Fantasiereisen und Yoga
Für Kinder von 7 bis 10 Jahren in den Herbstferien

An diesem gemütlichen Herbstmittag werden wir zusammen basteln und verschiedene Yogaübungen machen. Durch Singen und eine abschließende Fantasiereise tauchen wir ein in das Reich verschiedener Fabelwesen, wie z. B. Zwerge, Trolle, Feen und Elfen. Wir werden gemeinsam ein spannendes Abenteuer erleben und einen Nachmittag voller neuer Eindrücke verbringen.

30203

Uta Kiefer-Müller

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 30.10.26, 14.00-16.30 Uhr • 21,- EUR
- Anmeldung bis 23. Oktober

Erste Hilfe

Für Kinder von 8 bis 11 Jahren
in den Herbstferien



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

30301

Arbeiter-Samariter-Bund

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 29.10.26, 9.00-12.00 Uhr • 28,- EUR (Die Gebühr ist direkt im Kurs zu entrichten.)

Weitere Erste-Hilfe-Kurse finden Sie auf Seite 61 f



Explore English!

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren
in den Herbstferien

neu



Dieser Englischkurs ist für Grundschulkinder, die bereits erste geringe Kenntnisse in der Fremdsprache besitzen. Durch Lieder, Spiele, Bewegung und Basteln werden die sprachlichen Fähigkeiten im Sprechen und Hören ausgebaut und der natürliche und unbeschwerter Umgang mit der Sprache gefördert.

40603

Adelina Shehu

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 26.10. bis Mittwoch, 28.10.26, jeweils 16.00-18.00 Uhr • 45,- EUR inkl. Kopien • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 40,- EUR inkl. Kopien

Spanisch

Für Kinder von 9 bis 12 Jahren
ohne Vorkenntnisse

neu



Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die die spanische Sprache entdecken möchten. Spielerisch taucht ihr in die Welt des Herbstes („el otoño“) ein. Ihr lernt dabei nicht nur erste Vokabeln, sondern tauscht euch auch (auf spanisch!) darüber aus, was man im Herbst alles unternehmen kann und welche Kleidung typisch für diese Jahreszeit ist. Feste wie Halloween und „El Día de los Muertos“ werden kindgerecht thematisiert und bieten spannende Einblicke in andere Kulturen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Spiele, Bewegung, Musik und kreative Aktivitäten.

42201

Laura Francés Civera

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 26.10. bis Freitag, 30.10.26, jeweils 9.30-11.00 Uhr • 62,- EUR inkl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 51,- EUR inkl. Materialkosten

Für Schüler:innen ab Klasse 5

Erste Hilfe

Für Kinder von 12 bis 14 Jahren
in den Herbstferien



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

30302

Arbeiter-Samariter-Bund

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 29.10.26, 9.00-12.00 Uhr • 28,- EUR (Die Gebühr ist direkt im Kurs zu entrichten.)

Gewusst wie: Computerschreiben

Für Kinder und Jugendliche von 10 bis
17 Jahren in den Herbstferien



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 Jennings, Dipl.-Pädagoge

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 26.10. bis Donnerstag, 29.10.26, jeweils 9.30-11.30 Uhr • 84,- EUR inkl. Kursunterlagen • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 72,- EUR inkl. Kursunterlagen
- Anmeldung bis 21. Oktober

KI als smarter Lernhelfer für Schule und Hausaufgaben

neu

Für Kinder und Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Künstliche Intelligenz kann beim Lernen ein echter Game-changer sein – wenn man weiß, wie man sie richtig nutzt. Hier wird gezeigt, wie KI-Tools, z.B. ChatGPT sinnvoll beim Lernen, Recherchieren und Verstehen von Schulstoff eingesetzt werden können. Gemeinsam schauen wir uns an, wie man KI gezielt Fragen stellt, schwierige Themen einfach erklären lässt und sich beim Lernen unterstützen lassen kann, ohne einfach nur Lösungen abzuschreiben.

Die Teilnehmer:innen probieren verschiedene Lernstrategien mit KI aus – z. B. beim Üben für Klassenarbeiten oder beim Erstellen von Lernkarten und Quizfragen. Dabei geht es auch um wichtige Fragen: Wann hilft KI wirklich beim Lernen – und wann eher nicht? Wie erkennt man Fehler? Und wie nutzt man KI so, dass man wirklich etwas versteht und nicht nur schnell eine Antwort bekommt?

Ein praxisorientierter Kurs für alle, die KI nicht nur nutzen, sondern klug und selbstständig damit lernen möchten.

60705

Verena Müller, Kinder- und Jugendcoach

7 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Donnerstag, 17.12.26, 17.00-18.30 Uhr • 21,- EUR

• Anmeldung bis 14. Dezember



Foto: Magnific

Ferienkurse auf einen Blick



Termin	Zeit	Ort	Kursbezeichnung	Kurs-Nr.	Seite
Herbstferien					
Grundschüler:innen					
Mo 26.10.26	09:30	Schwetzingen	Abenteuer Pappdruck	262-20805	14
Mo 26.10.26	09:30	Schwetzingen	Kinderkurs Spanisch	262-42201	16
Mo 26.10.26	10:00	Schwetzingen	Spiel, Spaß und Spannung im Alten Griechenland	262-20600	13
Mo 26.10.26	14:00	Schwetzingen	Zu Besuch bei den Kelten	262-20605	14
Mo 26.10.26	16:00	Schwetzingen	Explore English! – Kinderkurs Englisch	262-40603	16
Di 27.10.26	10:00	Schwetzingen	Steinzeit-Detektive	262-20601	13
Di 27.10.26	14:00	Schwetzingen	Zu Gast bei Tutanchamun im Alten Ägypten	262-20604	14
Di 27.10.26	15:00	Schwetzingen	Internetführerschein für Kinder	262-10601	15
Mi 28.10.26	11:00	Plankstadt	Pfannkuchenparty für kleine Hobbyköche	262-30570	108
Do 29.10.26	09:00	Schwetzingen	Erste-Hilfe-Kurs für Kinder (8-11 Jahre)	262-30301	16
Do 29.10.26	09:30	Schwetzingen	Fantasievolle Figuren aus Pappmaché	262-20806	14
Fr 30.10.26	10:00	Schwetzingen	Zu Gast bei den Inkas	262-20602	13
Fr 30.10.26	14:00	Schwetzingen	Steinzeit-Detektive	262-20603	13
Schüler:innen ab Klasse 5					
Mo 26.10.26	09:30	Schwetzingen	Computerschreiben für Schüler:innen	262-50101	16
Do 29.10.26	09:00	Schwetzingen	Erste-Hilfe-Kurs für Kinder (12-14 Jahre)	262-30302	16
Schüler:innen ab Klasse 9					
Di 27.10.26	08:30	Schwetzingen	Erste-Hilfe-Kurs für Jugendliche (auch für den Führerschein)	262-30303	18

Für Schüler:innen ab Klasse 9

Digitales Zeichnen: Dein Weg zu deinem völlig eigenen digitalen Kunstwerk**Für Jugendliche von 14 bis 17 Jahren**

Zeichne deine Lieblingscharaktere, Freunde, Sci-Fi-Landschaften oder abstrakte Wallpaper, arbeite nach Vorlagen oder erstelle komplett eigene Kreationen digital und erzähle deine Geschichte auf deine ganz eigene Weise. In diesem Kurs erhältst du eine Einleitung, wie die Zeichenprogramme funktionieren, wie du das Meiste aus ihnen herausholen kannst, und du erstellst in Begleitung dein erstes Werk. Deine Optionen sind endlos, um mit deinen eigenen Händen und deiner künstlerischen Stimme genau das zu kreieren, was du willst. Die Dozentin gibt eine Einleitung zu den Programmen und Geräten anhand von Beispielen so wie auch zu den am häufigsten genutzten Werkzeugen wie Pinsel, Ebenen, Transparenz, Auswahlwerkzeug und Masken, Ebeneneffekten.

Voraussetzungen für die Teilnahme: ein drucksensibles Grafiktablett (mit Stift) oder ein Grafiktablett/Display (wie iPad mit Apple Pencil) plus Laptop. Auf dem Gerät sollte mindestens eines dieser Programme installiert sein: MediBang (kostenlos), Clip Studio Paint (kostenlose Trial Version verfügbar), Procreate (einmalig kostenpflichtig)

20706**Hanh Pham,****Kommunikationsdesignerin**

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 16.10.26, 15.30-19.15 Uhr • 30,- EUR
- Anmeldung bis 12. Oktober

Erste-Hilfe-Kurs für Jugendliche und Erwachsene in den Herbstferien**Auch für den Führerschein**

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

Die Teilnahmebescheinigung qualifiziert euch auch für den Führerscheinwerb.

30303**Arbeiter-Samariter-Bund**

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 27.10.26, 8.30-16.30 Uhr • 59,50 EUR (Die Gebühr ist direkt im Kurs zu entrichten.)

Wintersportkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene finden Sie unter **Outdoorkurse**, Seite 60



Quelle: Ulrich Oberst



Für Frauen

Frauenforum – Vormittagsprogramm

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

10000**Moderation: Monika Walliser**

- 15 - 45 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 23.09.26, 9.30-11.00 Uhr • 65,- EUR
- Anmeldung bis 18. September

Peru**Auf den Spuren der Inka bis auf 6000 m Höhe****Vortrag****10001****Thomas Claus**

Mittwoch, 23.09.26, 9.30-11.00 Uhr

Das Großkraftwerk in Mannheim**Exkursion****10002**

Mittwoch, 30.09.26 • Anmeldung bei Monika Walliser. Treffpunkt und Uhrzeit werden bei Anmeldung mitgeteilt. Hinweis: Nur für die Teilnehmerinnen des Frauenforums.

Obst in der Kunst**Vortrag****10003****Gordana Mlakar, M.A., Kunsthistorikerin**

Mittwoch, 07.10.26, 9.30-11.00 Uhr

Die Musikstadt Weimar**Vortrag****10004****Wolfgang Burkhardt**

Mittwoch, 14.10.26, 9.30-11.00 Uhr

Der Kampf um die Gleichberechtigung Vier Frauen gegen die Regierung**Vortrag****10005**

Dr. Alessandro Bellardita, Richter, Hochschuldozent, Publizist

Mittwoch, 21.10.26, 9.30-11.00 Uhr

Deutsch-französische Beziehungen**Von Cäsar bis zur Gegenwart**

Vortrag

10006

Glenn Ritter-Coulais

Mittwoch, 04.11.26, 9.30-11.00 Uhr

Suzanne Valadon**Leben und Werk**

Vortrag

10007

Dorothee Höfert

Mittwoch, 11.11.26, 9.30-11.00 Uhr

Elon Musk

Vortrag

10008

Ulrich Fath

Mittwoch, 18.11.26, 9.30-11.00 Uhr

Hochzeit und Adlerfest in der Mongolei

Vortrag

10009

Markus Seidl

Mittwoch, 25.11.26, 9.30-11.00 Uhr

Frauen in der Reformationszeit

Vortrag

10010

Dr. Adelheid M. von Hauff

Mittwoch, 02.12.26, 9.30-11.00 Uhr

Schmuntzefantastische Kurzgeschichten

Lesung mit Musik

10011

Kai Focke

Mittwoch, 09.12.26, 9.30-11.00 Uhr

Jetzt geht's rund:**Erstaunliches über die Kreiszahl Pi**

Vortrag

10012

Petra Disch, Dipl.-Mathematikerin

Mittwoch, 13.01.27, 9.30-11.00 Uhr

Von Luft und Liebe**Künstlerlebensgemeinschaften im 19. Jahrhundert**

Vortrag

10013

Dr. Anja Pohsner

Mittwoch, 20.01.27, 9.30-11.00 Uhr

Darmgehirn**Einfluss auf unser körperliches und seelisches Befinden**

Vortrag

10014

Margot Sessler

Mittwoch, 27.01.27, 9.30-11.00 Uhr

Ägyptisches Museum und die Pharaonenzeit

Vortrag

10015

Dorothee Oettli

Mittwoch, 03.02.27, 9.30-11.00 Uhr

Selbstbehauptung und Training

Workshop im Rahmen der Interkulturellen Woche 2026

Der praxisnahe Workshop für Selbstbehauptung bietet einen ganzheitlichen Ansatz, um Kompetenzen zur Konfliktlösung zu stärken:

Wie bereitet man sich mental für einen Notfall vor? Wie geht man mit Angst um? Lernen Nein zu sagen, dabei sicher kommunizieren und Hilfe finden. Stark auftreten und dabei respektvoll bleiben. Gewalt vorbeugen, Grenzen setzen und sicher handeln. Im geschützten Raum werden interaktive Übungen trainiert.

10603

Hermann Jochim

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• 2 x freitags, ab 25.09.26, 11.00-14.00 Uhr • 30,- EUR

• Anmeldung bis 21. September

neu



Quelle: Pixelio

Die **Lange Nacht der Demokratie** – Lasst uns reden – Demokrat:innen im Dialog finden Sie unter **Politik/ Bürgerliches Engagement**, Seite 34

Wissen ist Macht**Prävention und Hilfe bei sexualisierter Gewalt**

neu

Sexualisierte Gewalt ist ein Thema, das oft mit Unsicherheit, Unwissen und gesellschaftlichen Tabus behaftet ist. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmer:innen, wo sexualisierte Gewalt beginnt, wer betroffen sein kann und wer die Täter:innen sind. Außerdem wird auf die Frage eingegangen, wie man Betroffene unterstützen und ihnen hilfreich zur Seite stehen kann. Neben grundlegenden Informationen und Handlungsempfehlungen werden wichtige Anlauf- und Unterstützungsangebote vorgestellt. Der Vortrag richtet sich an alle,

die sich informieren, für das Thema sensibilisieren und im Umgang mit sexualisierter Gewalt sicherer werden möchten. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen an die Referentin zu stellen.

10605

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

- 5 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 17.11.25, 18.00-19.30 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 11. November

Style dir dein Leben

Farb- und Stilberatung für Frauen

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 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.

10606

Linda Scholz

- 4 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 20.10.26, 18.00-21.00 Uhr • 40,- EUR
- Anmeldung bis 15. Oktober

10607

Linda Scholz

- 4 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 21.01.27, 18.00-21.00 Uhr • 40,- EUR
- Anmeldung bis 14. Januar

Women Only: Kundalini Meditation für Frauen

Schnupperworkshop

Kundalini (Osho), manchmal auch Tanz-Meditation genannt, ist eine aktive Meditation, die für den modernen Menschen entwickelt wurde und in mehreren Phasen aufgebaut ist. Dabei wurden Erkenntnisse und Erfahrungen aus verschiedenen Traditionen und Wissenschaften herangezogen. Die aktiven Phasen am Anfang helfen, den Verstand und das Nervensystem zu entspannen und dienen als Vorbereitung auf die anschließende meditative Stille.

30105

Nastasia Zimmermann

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 24.10.26, 16.00-17.30 Uhr • 14,- EUR
- Anmeldung bis 20. Oktober

Yogakurse und Meditationskurse mit verschiedenen Schwerpunkten siehe Gesundheit, Seite 54 ff

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 mehreren Phasen aufgebaut 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 in die meditative Stille während der Abschlussphase vor. So kommen Ruhe und Tiefenstille zusammen, was eine klare, fokussierte innere Ausrichtung ermöglicht.

30106

Nastasia Zimmermann

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 24.10.26, 18.30-20.00 Uhr • 14,- EUR
- Anmeldung bis 20. Oktober

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 • 11 x donnerstags, ab 24.09.26, 18.30-19.30 Uhr • 74,- EUR • Anmeldung bis 21. September

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

- Gesundheit & Fitness, Seite 54
- Musizieren/Tanzen, Seite 48 f
- Ketsch, Seite 99 f
- Oftersheim, Seite 104
- 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 07.11.26, 9.00-13.00 Uhr • 95,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmerinnen) möglich
- Anmeldung bis 03. November

Aktive Senior:innen

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

VHS-Treff

„Älter werden – Leben gewinnen“

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

10020

Moderation: Frank Friedmann

Schwetzingen, Volkshochschule

- 11 x mittwochs, ab 23.09.26, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse pro Vortrag in der VHS

Der König von Burgund

Lesung

10021

Dr. Helmut Orpel, Kunsthistoriker, Schriftsteller und Journalist

Mittwoch, 23.09.26, 15.00-16.30 Uhr

Frauen in der Mafia

Vortrag

10022

Dr. Alessandro Bellardita, Richter, Hochschuldozent, Publizist

Mittwoch, 30.09.26, 15.00-16.30 Uhr

Sex and Crime in der Oper

Giuseppe Verdi zum 125. Todestag

Vortrag

10023

Dr. Anja Pohnsner

Mittwoch, 07.10.26, 15.00-16.30 Uhr

Wie wichtig sind uns heute noch Werte, Ideale und Vorbilder?

Vortrag

10024

Angela Stotz

Mittwoch, 14.10.26, 15.00-16.30 Uhr

Sehnsuchtsorte: Paradiese und Utopien im Spiegel der Kunstgeschichte

Vortrag

10025

Dorothee Oettli

Mittwoch, 21.10.26, 15.00-16.30 Uhr

Ladakh

Eine Radreise auf das Dach der Welt

Vortrag

10026

Roland Strieker

Mittwoch, 04.11.26, 15.00-16.30 Uhr

Hedy Lamarr (1914-2000)

Glamouröser Filmstar und geniale Erfinderin

Vortrag

10027

Diana Liesegang, M.A.

Mittwoch, 11.11.26, 15.00-16.30 Uhr



Quelle: Pixabay

Besuch des Museums „Sammlung Prinzhorn“ in Heidelberg

Exkursion

Die Sammlung Prinzhorn ist ein Museum für Kunst von Menschen mit psychischen Ausnahmeerfahrungen. Sie ist Teil des Departments für Psychosoziale Medizin, Prävention und Familiengesundheit am Universitätsklinikum Heidelberg. Gegründet um 1900 wurde die Sammlung nach dem Ersten Weltkrieg wesentlich ausgebaut und bildet damit einen wichtigen historischen Ausgangspunkt für das heute wachsende Interesse an so genannter „Outsider Art“.

Der einzigartige Bestand von rund 40.000 bildkünstlerischen Werken, Texten und Musikstücken der Zeit von 1825 bis heute, wesentlich aus deutschsprachigen Ländern, wächst ständig.

10028

Fahrtbegleitung: Frank Friedmann

Mittwoch, 18.11.26, 15.00-16.30 Uhr

- Anmeldung bis 04.11. bei Frank Friedmann im VHS-Treff oder telefonisch unter 06202 23407 • Treffpunkt und Uhrzeit werden bei Anmeldung mitgeteilt.

Südliches Afrika – als Tourist und Entwicklungshelfer

Vortrag

10029

Eberhard Oehler

Mittwoch, 25.11.26, 15.00-16.30 Uhr

Elisabeth von Österreich (1837-1898)

Sissi – Unverstanden und unsterblich

Vortrag

10030

Dagmar Krebaum, M.A.

Mittwoch, 02.12.26, 15.00-16.30 Uhr

Besinnliche Adventszeit

Gemütliches Beisammensein bei Geschichten, Kaffee und Kuchen

10031

Frank Friedmann

Mittwoch, 09.12.26, 15.00-16.30 Uhr

Die **Lange Nacht der Demokratie** – Lasst uns reden – Demokrat:innen im Dialog finden Sie unter **Politik/ Bürgerliches Engagement**, Seite 34

Den **Gesprächskreis für pflegende Angehörige** finden Sie unter **Gesundheit**, Seite 62

Zivilcourage-Training für ältere Menschen, siehe **Rat & Tat**, Seite 30

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!



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



30209

Margot Beuth

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• 15 x dienstags, ab 22.09.26, 9.00-10.00 Uhr • 89,- EUR

• Anmeldung bis 17. September



Quelle: Freepik

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. Jede:r 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 22.09.26, 10.10-11.10 Uhr • 89,- EUR

• Anmeldung bis 17. September

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 25.09.26, 9.00-10.00 Uhr • 89,- EUR

• Anmeldung bis 22. September

Standfest und stabil, fit und sicher

Alltagsfitness für Senior:innen ab 65 Jahren

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

Ihr Theaterbus



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

Auch in der kommenden Spielzeit werden wieder alle acht Theaterbuslinien im Heidelberger Umland unterwegs sein.

Die Sonntagslinie 2 bedient die Gemeinden Brühl, Ketsch, Hockenheim, Oftersheim, Schwetzingen und Plankstadt.

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

Gebühren inkl. Hin- und Rückfahrt:

Paket (Tickets für 6 Veranstaltungen)

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

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

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

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

Einzeltickets inkl. Hin- und Rückfahrt

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

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

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

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



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

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

Für weitere Informationen und Ticketbuchungen kann man sich direkt an Irene Crosignani, Theater und Orchester Heidelberg wenden, 06221 5835-582, montags bis donnerstags, 14.30-16.30 Uhr oder auch per E-Mail an: gruppenangebote@theater.heidelberg.de.

Die Odyssee

Homer Uraufführung

20301

Theater der Stadt Heidelberg, Marguerre-Saal

• Sonntag, 18.10.26, 15.00 Uhr

Tosca

Oper von Giacomo Puccini

Melodram in drei Akten

20302

Theater der Stadt Heidelberg, Marguerre-Saal

• Sonntag, 15.11.26, 15.00 Uhr

Agrippina

Oper von Georg Friedrich Händel

20303

Schwetzingen, Rokoko-Theater

• Sonntag, 13.12.26, 15.00 Uhr

Prima Facie

Theaterstück von Suzie Miller

20304

Theater der Stadt Heidelberg, Marguerre-Saal

• Sonntag, 17.01.27, 15.00 Uhr

30215

Rosa Marie Gold

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 9 x montags, ab 05.10.26, 11.00-12.00 Uhr
- 57,- EUR • Anmeldung bis 01. Oktober

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.

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 17.11.2026 von 19.15 bis 20.00 Uhr statt.

30305

Rosa Marie Gold

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 17.11.26, 15.00-20.00 Uhr • 31,- EUR
- Anmeldung bis 12. November

Der Alltags-Fitness-Test ab 60 Jahren

Im Alter fit und selbstständig bleiben

Das Abschlussgespräch für alle Test-Teilnehmer:innen findet am 26.11.2026 von 19.15 bis 20.00 Uhr statt.

30306

Rosa Marie Gold

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 26.11.26, 15.00-20.00 Uhr • 31,- EUR
- Anmeldung bis 23. November

Weitere **Gymnastikkurse** finden Sie unter **Gesundheit & Fitness**, Seite 54 ff

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

Englisch für Anfänger:innen

Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen 55+ mit sehr geringen Vorkenntnissen
Dieser Kurs ist für Anfänger:innen geeignet, die schon etwas in die Sprache hineingeschnuppert haben und vielleicht auch vor langer Zeit einmal einen Anfang gemacht haben. Das Lehrbuch gibt einen Leitfaden vor, wir sprechen aber auch über landeskundliche Themen und alles, was die Teilnehmer:innen interessiert.

Lehrbuch: Easy English Upgrade A1.1, Kursbuch, ab L 5 (Cornelsen Verlag)

40605

Annette Kurz

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule •
- 12 x donnerstags, ab 24.09.26, 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 wird im Kurs bekannt gegeben.

40606

Tobias Endler

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 23.09.26, 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 9 (Cornelsen Verlag)

40607

Christina Baumeier

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 24.09.26, 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
Newcomers welcome!

Lehrbuch: Take it Easy A2, ab L 3 (Cornelsen Verlag)

40608

Christina Baumeier

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 22.09.26, 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 2 (Cornelsen Verlag)

40609

Christina Baumeier

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 22.09.26, 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
Newcomers welcome!
Lehrbuch: Easy English A2.2, alte Ausgabe, ab L 4 (Cornelsen Verlag)

40610

Christina Baumeier

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 24.09.26, 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 talk about everyday matters and do lots of revision. As we go along we also choose interesting

sections from our coursebook including some grammar and read short stories. Newcomers are welcome!

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

40612

Margarete Kühbauch

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 23.09.26, 10.30-12.00 Uhr
- 99,- EUR inkl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule Seniorenkurse

Englisch für Frühaufsteher:innen – Early Birds

Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer:innen 55+ mit soliden Vorkenntnissen
Our motto is „Use it or lose it“. Enjoy an inspiring „take off“ for the week! Let's practise everyday talk, do some reading, discuss interesting topics and study the coursebook bit by bit, including some grammar. Newcomers are welcome!

Lehrbuch: Great! B2, 2nd edition, ab L 5 (Klett Verlag)

40613

Margarete Kühbauch

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 28.09.26, 8.30-10.00 Uhr • 99,- EUR inkl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule Seniorenkurse



BO SENIORENZENTRUM

LANGZEIT- & KURZZEITPFLEGE

TAGESPFLEGE

AMBULANTER PFLEGEDIENST

PHYSIOTHERAPIE

HAUSMEISTERSERVICE

MANNHEIMER LANDSTRASSE 25
68782 BRÜHL

Telefon: 06202-708-0
E-Mail: kontakt@bo-seniorenzentrum.de
www.bo-seniorenzentrum.de





Cinema polyglott – Kino international

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

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

Weitere Informationen und Online-Kartenreservierung unter www.kino-ketsch.de, Central Kino Ketsch e.V., Enderlestr. 24 a, 68775 Ketsch, Telefon und Programm-ansage: 06202 - 9296757.

Französisch am Vormittag

Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen 55+ mit Vorkenntnissen

Vous progressez bien – bleiben Sie dran!

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. Immer besser können Sie nun in der Fremdsprache beschreiben, diskutieren und Ihre Meinung zu bestimmten Themen äußern. Aber auch Spiele und Lieder kommen nicht zu kurz! In einer netten Gruppe, in motivierender und unterstützender Lernatmosphäre tauschen Sie sich aus, ohne zu tief in die Grammatik zu gehen. *Venez participer – on vous attend!*

Lehrbuch: *On y va!* A2, Lehr- und Arbeitsbuch Aktualisierte Ausgabe, ab L 8 (Hueber Verlag)

40802

Simone Geiß

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule •
- 12 x montags, ab 21.09.26, 9.30-11.00 Uhr • 99,- EUR inkl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule Seniorenkurse

Französisch mit Spaß

Mittelstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen 55+ mit guten Vorkenntnissen

Durant les quatre chapitres précédents, vous avez découvert des îles françaises, échangé vos avis sur la vie et rêvé en français (Si j'étais président de la République...). Vous souhaitez continuer d'apprendre le français en vous amusant? Alors, apportez, s'il vous plaît, votre livre On y va (Hueber), ainsi que le cahier de vocabulaire correspondant (Sprachtrainer). On en repart pour un nouveau chapitre. À bientôt !

Lehrbuch: *On y va!* B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Aktualisierte Ausgabe, ab L 5 (Hueber Verlag), dazu passender Sprachtrainer.

40803

Sylvie Guéron

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule •
- 10 x dienstags, ab 06.10.26, 8.30-10.00 Uhr •
- 72,- EUR inkl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule Seniorenkurse



Quelle: Pixabay

Französisch – Matinée de français

Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer:innen 55+ mit soliden Vorkenntnissen

Vous aimez la France, sa langue, sa culture...? Vous voulez perfectionner votre français dans une ambiance décontractée? Alors venez nous rejoindre pour discuter sur des thèmes très variés à partir de textes, chansons, jeux, photos, podcasts et vidéos!

Freies Unterrichtsmaterial

40805

Sylvie Guéron

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule •
- 10 x mittwochs, ab 07.10.26, 10.15-11.45 Uhr •
- 73,- 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 souhaitez 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 Guéron

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule •
- 10 x dienstags, ab 06.10.26, 10.15-11.45 Uhr •
- 73,- EUR inkl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule Seniorenkurse

Keine Angst vor dem PC und Internet Einstieg in den Umgang mit dem Computer Für Anfänger:innen oder Teilnehmer:innen mit geringen 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 01.10.26, 9.30-11.00 Uhr • 89,- EUR inkl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 28. September

Keine Angst vor dem PC und Internet Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

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 03.12.26, 9.30-11.00 Uhr • 54,- EUR Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 30. November



Zuhause ist da, wo das Herz aufblüht

Wenn die Tage kühler werden, wächst die Sehnsucht nach Wärme und Geborgenheit. In unseren modernen Apartments für Betreutes Wohnen leben Sie komfortabel und unabhängig. Und wenn Pflege nötig wird, erwarten sie gemütliche Zimmer sowie ein engagiertes Team.

- liebevolle Pflege und individuelle Betreuung
- Betreutes Wohnen in modernen Ein- bis Drei-Zimmer-Apartments mit Balkon oder Terrasse
- Langzeit-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege in hellen, freundlichen Einzelzimmern



**SENIOREN
WOHNEN**

— Schütte-Lanz-Park —



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

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, 23.09.26, 18.00-20.15 Uhr • 37,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 18. September



Quelle: Pixabay

Kurse zum **Umgang mit dem Android-Smartphone, iPhone und iPad** finden Sie unter **Kommunikation/Medien** ab Seite 80.

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

SWR1
LEUTE
DER TALK IM RADIO

» SWR1

SWR1 – DAS ERFOLGREICHE PROGRAMM FÜR IHRE HÖRFUNKWERBUNG. WEITERE INFORMATIONEN UNTER SWRMEDIASERVICES.DE, TELEFON 0711 929 12984 ODER MAILEN SIE UNS: WERBUNG@SWRMEDIASERVICES.DE

SWR1.DE

Rat & Tat



Verbraucherfragen | Mensch – Tier – Natur

Digitale Grenzen setzen: Apple Geräte kindgerecht einrichten

neu

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. Der Kurs unterstützt Eltern dabei, informierte Entscheidungen zum Medienkonsum ihrer Kinder zu treffen und die unterschiedlichen Schutz- und Steuerungsmöglichkeiten von Apple-Geräten im Familienalltag wirksam einzusetzen.

Bitte iPhone/iPad oder Mac mit aufgeladenem Akku und Zugangsdaten zum App Store (Apple ID und Passwort) sowie für das iPhone die angemeldete Mobilfunknummer mitbringen.

50004

Peter Braun

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 24.09. und Freitag, 02.10.26, jeweils 10.00-11.30 Uhr • 43,- EUR • Anmeldung bis 21. September

Online-Vortrag: Reisebuchung meistern – sicher planen, entspannt buchen

neu



Deine Traumreise online selbstständig buchen

Hier wird gezeigt, wie man seine Traumreise ganz einfach



Quelle: Rawpixel.com auf Magnific

selbst planen und buchen kann. Behandelt werden die Grundlagen der Online-Reisebuchung inklusive der neutralen Vorstellung verschiedener Buchungsplattformen und -portale sowie deren Vergleich, das Vermeiden versteckter Kosten und das Erkennen vorhersehbarer Risiken. Dies alles lernen die Teilnehmer:innen praxisnah. Das hier vermittelte Wissen basiert auf der langjährigen Erfahrung der Lehrkraft, es stellt keine Rechtsberatung dar und es besteht ferner kein Garantieanspruch.

50611

Kai Kaufmann

- Online • Donnerstag, 14.01.27, 17.00-20.15 Uhr • 22,- EUR
- Anmeldung bis 11. Januar

Veranstaltungen im Rahmen des 50-jährigen Jubiläums des WEISSEN RING e.V. mit dem Netzwerkpartner WEISSER RING e.V. und der Feuerwehr Schwetzingen unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Matthias Steffan



Zivilcourage-Training für ältere Menschen Schnell weg – zwischen Panik und Gewissen

neu

In diesem Kurs kann man sich in einer vertrauensvollen Atmosphäre dem Thema „Zivilcourage“ nähern. Es sind immer die gleichen Fragen und Einwände, mit denen sich „Weggucker“ rechtfertigen, die untätig Zeug:in einer Straftat geworden sind. Durch den sinnvollen Wechsel von theoretischer Wissensvermittlung und praktischen Arbeits- und Trainingseinheiten sowie durch direkte und ergänzende Informationen durch die Lehrkraft und einer zum Thema erfahrenen weiteren Trainingsperson wird auf ein lösungsorientiertes Verhalten im „Ernstfall“ hingearbeitet. Es nie zu spät, mutig einzuschreiten und anderen zu helfen. Ein besonderes körperliches Fitnesslevel ist nicht erforderlich.

10608

Stefanie Ferdinand, Theaterpädagogin

- 10 - 25 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Feuerwehr, Lehrsaa • Donnerstag, 08.10.26, 9.15-12.30 Uhr
- Eintritt frei • Anmeldung bis 05. Oktober

Digitale Medien – Chancen nutzen, Risiken vermeiden

neu

Fair online – Kinder und Jugendliche sicher durch die digitale Welt begleiten

Digitale Medien gehören zum Alltag von Kindern und Jugendlichen. Sie kommunizieren über Messenger-Dienste, soziale Netzwerke, Online-Spiele und viele weitere digitale Plattformen. Neben den zahlreichen Möglichkeiten gibt es dabei auch Herausforderungen wie Cybermobbing, Ausgrenzung, Beleidigungen oder der unachtsame Umgang mit persönlichen Daten. Im Rahmen dieses Abends für Eltern und Interessierte erhalten die Teilnehmer:innen Einblick in die digitale Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen sowie Informationen darüber, wie Cybermobbing entsteht, welche Folgen es haben kann und wie junge Menschen zu einem respektvollen und verantwortungsvollen Umgang im Netz befähigt werden können. Darüber hinaus erfahren sie, wie Minderjährige bei der sicheren Nutzung digitaler Medien unterstützt, Warnsignale erkannt und im Konfliktfall angemessen reagiert werden kann. Außerdem stellen die Referent:innen Anlaufstellen für Hilfsangebote vor. Gemeinsam möchten wir darüber ins Gespräch kommen, wie digitale Zivilcourage gestärkt und ein wertschätzendes Miteinander im digitalen Raum gefördert werden kann.

50003

Anja Kegler, Medienreferentin, Weißer Ring Rhein-Neckar-Kreis | Günther Bubenitschek, Landespräventionsbeauftragter Weißer Ring Rhein-Neckar

- 1 - 100 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Feuerwehr, Lehrsaa • Donnerstag, 08.10.26, 19.00-20.30 Uhr
- Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

Recht | Finanzen

Datenschutz, Bildrecht und Copyright auf sozialen Netzwerken

neu

Rechtssicher posten & sichtbar bleiben auf Instagram

Sie sind auf sozialen Netzwerken aktiv? In diesem Vortrag lernen Sie die wichtigsten Prinzipien rund um Bildrecht, Datenschutz und Urheberrecht kennen und anwenden.

Erfahren Sie praxisnah, wie Sie eigene Inhalte sowie Inhalte anderer rechtssicher nutzen, veröffentlichen und speichern – und wechseln Sie souverän von vermeintlicher Kreativität zu rechtlicher Sicherheit. Sie erhalten klare Leitlinien, Checklisten und konkrete Beispiele, um Peinlichkeiten, oder eventuelle Abmahnungen und Account-Sperrungen zu vermeiden.

Zielgruppe sind alle, die verantwortungsvoll und professionell in sozialen Netzwerken kommunizieren möchten – privat wie beruflich.

10310

Hanh Pham, Kommunikationsdesignerin

3 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Samstag, 12.12.26, 16.00-18.30 Uhr • 38,- EUR

• Anmeldung bis 09. Dezember

Weitere Social-Media-Kurse finden Sie auf Seite 81

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.

10311

Teresa Wirsching, Rechtsanwältin

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Donnerstag, 01.10.26, 18.30-20.00 Uhr • 11,- EUR

• Anmeldung bis 28. September

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?

10312

Karen Keller

6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Samstag, 07.11.26, 9.30-12.30 Uhr • 22,- EUR

• Anmeldung bis 03. November

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.

10313

Frank Richter, Rechtsanwalt

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Donnerstag, 12.11.26, 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR

• Anmeldung bis 09. November

Das Ehegattentestament

Gestaltungsmöglichkeiten und Fehlerquellen

Der Vortrag gibt einen Überblick über die aktuelle Rechtslage. Für minderjährige Kinder kann in einem Testament das Sorgerecht geregelt werden, die Verwaltung des Vermögens, bis die Kinder ihre Ausbildung abgeschlossen haben, die Wiederverheiratung des Witwers bzw. der Witwe, aus der weitere Pflichtteilsberechtigte „hervorgehen“, die gerechte Verteilung des Nachlasses unter Geschwistern, Vermeidung von Erbengemeinschaften, die der häufigste Grund für Erbstreitigkeiten sind, Schutz der Enkelkinder, wenn diese Ersatzerben werden usw. Gerade das „Berliner Testament“, das viele der insgesamt doch wenigen, die überhaupt ein Testament errichtet haben, zur Absicherung des länger lebenden Partners wählen, ist wiederum aus steuerlichen Gründen nicht immer die beste Lösung und enthält auch sonst einige Tücken, die man unbedingt vermeiden sollte.

10314

Petra Nußbaum, Rechtsanwältin

6 - 14 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Dienstag, 10.11.26, 18.30-20.00 Uhr • 11,- EUR

• Anmeldung bis 05. November

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung

Meist unerwartet geraten Menschen in eine Situation, in der sie nicht mehr wirksam am Rechtsverkehr teilnehmen können, z.B. durch einen Unfall. Ursache kann aber auch eine Erkrankung oder ein altersbedingter Abbau der Fähigkeiten sein. Ohne entsprechende Vollmachten können selbst Ehepartner:innen oder 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.

10315

Frank Richter, Rechtsanwalt

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 15.10.26, 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 12. Oktober

Wer erbt und wie?



Wie läuft das mit dem Vererben? Was passiert, wenn ich nichts mache und was genau kann ich eigentlich regeln und wie geht das? Der Referent gibt einen grundlegenden Überblick über das Erbrecht und die Testamenterrichtung. Außerdem werden die Grundlagen der Erbschaftsteuer und des Pflichtteils behandelt.

10316

Fabio Schmiedel, Rechtsanwalt

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 26.11.26, 18.30-20.00 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 23. November

Online-Kurs: Anleihen als flexible Alternative zum Festgeld Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse



Hier erfahren die Teilnehmer:innen, wie sie Anleihen gezielt zur Diversifizierung einsetzen, um Ihr Vermögen breiter aufzustellen und das Gesamtrisiko zu reduzieren. Anleihen sind flexibler gegenüber klassischen Sparformen wie dem Festgeld. Da sie börslich gehandelt werden, können sie bei Bedarf auch vor Ende der Laufzeit wieder veräußert werden. Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen verständlich und praxisnah, räumt mit komplizierten Fachbegriffen auf und zeigt, warum festverzinsliche Wertpapiere ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Anlagestrategie sein können. Es werden die Funktionsweise von Anleihen erläutert und ein Überblick über die verschiedenen Anleihearten gegeben. Außerdem wird aufgezeigt, welche Rolle Laufzeit, Bonität und Kupon bei der Auswahl spielen und wie sich Zinsentwicklungen auf die Kurse von Anleihen auswirken. Darüber hinaus werden typische Risiken genannt und Strategien vorgestellt, mit denen sich diese reduzieren lassen. Abschließend erhalten die Teilnehmer:innen einen Einblick in den praktischen Kauf und Verkauf von Anleihen sowie in die Möglichkeiten, über Anleihen-ETFs breit gestreut zu investieren.

10320

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online • Freitag, 06.11.26, 18.30-21.00 Uhr • 20,- EUR • Anmeldung bis 02. November

Online-Kurs: Kryptowährungen – Bitcoins und seine Alternativen



Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, die unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld

von Technikfreaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Folgende Punkte werden besprochen: Einführung in Kryptowährungen, Was versteht man unter Mining?, notwendige technische Ausrüstung, Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen, Gefahren bei Kryptowährungen, das Phänomen Bitcoin, Alternativen zu Bitcoins, Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag sowie zur Spekulation und Geldanlage.

10321

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Montag, 30.11.26, 18.30-21.00 Uhr • 20,- EUR
- Anmeldung bis 25. November

Quo vadis Kapitalmärkte im Umfeld militärischer Eskalation



Im Umfeld der militärischen Eskalation zwischen den USA, Israel und dem Iran haben die Kapitalmärkte sehr negativ reagiert. Die Unsicherheit über die weitere wirtschaftliche Entwicklung sorgte für fallende Kurse bei gleichzeitig anziehenden Inflationsraten. Welche weitere Entwicklung ist für die Weltwirtschaft künftig zu erwarten? Sind klassische Bankanlagen in diesem Umfeld zu bevorzugen? Welche Argumente sprechen für eine Investition in Edelmetalle? Aus welchem Grund können Aktien trotzdem eine Investition wert sein? Was für eine langfristig orientierte Anlage wichtig ist, erfahren Sie in diesem Vortrag.

10322

Andreas Jacobs

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 08.10.26, 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 05. Oktober

Megatrend Rohstoffe und Gold: die Fortsetzung



In jüngster Zeit kam an den Kapitalmärkten der Sektor der Rohstoffe und der Edelmetalle stärker in den Vordergrund. Dies, nachdem diese Sektoren zuvor eher ein Nischendasein gefristet hatten. Ist der Anstieg von Öl, Gas, Kupfer, Gold und anderen Rohstoffen ein Strohfeuer oder gibt es strukturelle Veränderungen und Gründe, die für einen neuen Megatrend sprechen? Mehrere wichtige Argumente sprechen dafür, dass diese Sektoren ein weiterhin hohes Preisniveau haben könnten.

10323

Andreas Jacobs

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 09.11.26, 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 05. November



Ausstellung „WesensLicht“ | Sabine Arndt

Politik | Bürgerliches Engagement

Vier Gesichter der Menschenwürde neu

Anhand der Ideengeschichte der Menschenwürde, wird diesem schwer zu fassenden Begriff eine gewisse Kontur verliehen. Der Vortrag enthält eine rechtsphilosophische Reise durch die Gedanken zahlreicher Denker und Denkerinnen, ausgehend von Augustinus bis hin zu Jacques Lacan. Ziel dieses Vortrages ist es, Menschen einen ethischen Kompass für die menschenwürdige Erfüllung der eigenen Aufgaben mitzugeben, abseits von ideologischen oder dogmatischen Grundmustern. Der Referent beschäftigt sich seit Jahren mit dem Begriff der Menschenwürde und hält zahlreiche Vorträge zur Demokratieförderung.

10035

Dr. Alessandro Bellardita, Richter, Hochschuldozent, Publizist

10 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Mittwoch, 14.10.26, 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR • Für Schüler:innen und Student:innen Eintritt frei • Anmeldung bis 08. Oktober

Tatort vs. Realität – Mythen und Irrtümer im Strafrecht neu

„Mord ist immer geplant“. „Notwehr rechtfertigt alles“. „Wer schweigt, gesteht“. Solche Überzeugungen halten sich hartnäckig und sind trotzdem falsch oder unvollständig. In diesem Vortrag werden gängige Mythen und Missverständnisse rund um das Strafrecht unter die Lupe genommen. Ein Abend für alle, die schon immer wissen wollten, was sie bei „Tatort“ oder in der Tageszeitung so alles falsch gelernt haben.

10036

Teresa Wirsching, Rechtsanwältin

6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Donnerstag, 22.10.26, 18.30-20.00 Uhr • 11,- EUR
• Anmeldung bis 19. Oktober



Quelle: Magnific

Lange Nacht der Demokratie neu

Lasst uns reden – Demokrat:innen im Dialog

Demokratie braucht Austausch. Mit diesem Format schaffen wir einen Raum, in dem Menschen unterschiedlicher Meinungen respektvoll, offen und auf Augenhöhe ins Gespräch kommen. In einem interaktiven Format, angelehnt an Speed-dating, diskutieren Teilnehmer:innen in mehreren kurzen Ge-

sprächsrunden mit Expert:innen zu Themenfeldern unserer demokratischen Gesellschaft. Ausgangspunkt sind bewusst provokante Aussagen wie: „Muss unsere Gesellschaft wirklich bunt sein?“, „Inklusion in der Schule ist gescheitert“, „Toleranz heißt Schwäche“. Ziel ist es, Perspektiven zu wechseln, Vorurteile zu hinterfragen und neue Denkpulse zu gewinnen.

Die Volkshochschule hat für diesen Abend neun Räume bereitgestellt. Neun gesellschaftsrelevante Themen wurden ausgesucht und dafür neun Expert:innen gefunden. Für jedes Thema sind sechs Durchläufe à 15 Minuten vorgesehen.

10044

Verena Müller, Drachenstark-Coaching | Nicole Ungerer Henríquez, Coaching Ungerer | Gundula Sprenger, Badische Heimat | Dr. Barbara Gilsdorf, Kulturreferentin der Stadt Schwetzingen | Rolf Kienle, freier Journalist | Steffen Groß, Pfarrer | Martin Köhl, Kommunaler Behindertenbeauftragter | Catherina Field, Meet a Jew | Stefan Knust, Musikschule Schwetzingen

Schwetzingen, Volkshochschule • Freitag, 02.10.26, 18.00-21.00 Uhr • Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

Umweltbildung

Wärmepumpen im Gebäudebestand neu

Informationsveranstaltung in Kooperation mit der Klimaschutz- und Energie-Beratungsagentur Heidelberg – Rhein-Neckar-Kreis gGmbH

Wärmepumpen gelten als technische Hauptoption, um bei der Beheizung von Wohngebäuden klimafreundlicher und unabhängiger von fossilen Energien zu werden. Allerdings gibt es dabei einige Voraussetzungen für einen wirtschaftlichen Betrieb zu beachten, die in Bestandsgebäuden häufig zunächst nicht erfüllt sind. Der Vortrag beleuchtet die Zusammenhänge und gibt Tipps zu einem praktischen Vorgehen, um zu einer sinnvollen Entscheidung im Einzelfall zu kommen.

10046

Dr. Thomas Fischer, Energieberater

1 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Dienstag, 24.11.26, 18.00-19.30 Uhr • Eintritt frei
• Keine Anmeldung erforderlich

Geschichte | Zeitgeschichte

Stummfilm – Der letzte Mann neu

In Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Schwetzingen

Stummfilm, Deutschland 1924, Regie: F. W. Murnau, ohne Altersempfehlung, 90 Min.

Der alte Portier (Emil Jannings) des Hotels Atlantic verdankt seiner prächtigen Uniform Selbstwertgefühl und Anerkennung. Vor der Drehtür des Hotels ist er stolzer Diener, der die Gäste begrüßt, zuhause im Hinterhofmilieu ein viel bewundener Mann.

Doch eines Tages beobachtet der Geschäftsführer, wie schwer dem alten Portier das Hantieren mit den Koffern fällt. Er verbannt ihn daraufhin in den Keller, degradiert ihn zum Toilettenmann. In seinem Milieu wagt er nicht, den Abstieg

eingugestehen. Als seine Tochter heiratet, stiehlt er die Uniform, um wenigstens hier den Schein zu wahren. Doch der Schwindel fliegt auf ...

Murnaus Film ist ein Meilenstein der Filmgeschichte. Erstmals verzichtet der Regisseur bei einem Stummfilm auf Zwischentitel und benutzt gemeinsam mit Karl Freund eine „entfesselte Kamera“. Emil Jannings erhielt für seine Rolle des Portiers den ersten Oscar der Filmgeschichte.

10049

Musikalische Umrahmung:
Tobias Breier, Digital Sound
Jan Wilke, Kirchenorgel

Schwetzingen, Evangelische Stadtkirche

- Freitag, 23.10.26, 19.00-21.30 Uhr • Begrüßung: Steffen Groß, Ev. Kirchengemeinde Schwetzingen • Hermann Ungerer Henríquez, VHS Bezirk Schwetzingen e.V.
- Einführung: Prof. Dr. Bernd Braun, Stiftung Reichspräsident-Friedrich-Ebert-Gedenkstätte • Eintritt frei
- Keine Anmeldung erforderlich

Erziehung | Familie

PEKiP Gruppe – Folgekurs

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

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses 261-10521 aus dem letzten Semester

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

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) als Konzept zur 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 Güttler, PEKiP-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 21.09.26, 9.00-10.30 Uhr • 116,- EUR
- Anmeldung bis 16. September

PEKiP Gruppe – Folgekurs

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

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses 262-10520 aus diesem Semester.

10521

Marion Güttler, PEKiP-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 23.11.26, 9.00-10.30 Uhr • 116,- EUR
- Anmeldung bis 17. November

PEKiP Gruppe

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr
Für im Juni/Juli/August 2026 geborene Babys

10522

Marion Güttler, PEKiP-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 21.09.26, 11.00-12.30 Uhr • 116,- EUR
- Anmeldung bis 15. September

PEKiP Gruppe – Folgekurs

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr
Für im Juni/Juli/August 2026 geborene Babys

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses 262-10522 aus diesem Semester

10523

Marion Güttler, PEKiP-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 23.11.26, 11.00-12.30 Uhr • 116,- EUR
- Anmeldung bis 17. November

Die Kurse **Erste Hilfe am Kleinkind und Umgang mit Kindernotfällen**, siehe Seite 61

neu



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

68723 Schwetzingen
Scheffelstraße 16
www.nassner-geiss.de



Nassner&Geiss
WERBUNG & PUBLIC RELATIONS

Die Vorträge **Digitale Medien: Chancen nutzen, Risiken vermeiden – Fair online – Kinder und Jugendliche sicher durch die digitale Welt begleiten** und **Digitale Grenzen setzen: Apple Geräte kindgerecht einrichten** finden Sie unter **Rat & Tat**, Seite 30

Die **Lange Nacht der Demokratie – Lasst uns reden – Demokrat:innen im Dialog** finden Sie unter **Politik/ Bürgerliches Engagement**, Seite 34

Persönlichkeitsentwicklung | Psychologie

Die Kraft der persönlichen Geschichte Grundlagen

neu

In diesem Seminar geht es darum, Selbstvertrauen aufzubauen und die eigene Stimme durch das Erzählen persönlicher Geschichten zu entdecken. Die Teilnehmer:innen lernen die Psychologie des Geschichtenerzählens kennen und verstehen, warum Geschichten so kraftvoll wirken. Zudem werden grundlegende Erzählstrukturen vermittelt, um die eigene Kernbotschaft zu finden. Ziel ist es, eine kurze, zwei Minuten lange persönliche Geschichte zu entwickeln und selbstbewusst zu erzählen. Der Ablauf umfasst eine Einführung in die Wirkung von Storytelling. 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 das Seminar ab.

10612

Yevgen Borodkin

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 17.11.26, 18.00-19.30 Uhr • 59,- EUR
- Anmeldung bis 12. November

Die 3. Lebensphase bewusst gestalten Was jetzt zählt: Klarheit, Lebendigkeit, Erfüllung

neu

„Wenn man alt ist, muss man mehr tun, als da man jung war.“
(J. W. v. Goethe)

Gemeint ist nicht das äußere Aktivsein, sondern das innere Wirken: das Innehalten, Nachdenken, Reifen. Vielleicht spüren Sie den Wunsch, die neue Freiheit dieser Lebensphase intensiver zu nutzen – und merken zugleich, dass manches Sie daran hindert, Neues auszuprobieren?

In diesem Seminar entdecken Sie, welche Potenziale in Ihnen liegen, um diesen Lebensabschnitt bewusst und erfüllend zu gestalten. Sie gewinnen Klarheit über Ihre Situation, Ihre Ziele und Ihre Möglichkeiten. Mit Impulsen aus Coaching, praktischen Übungen und dem Austausch in der Gruppe entwickeln Sie eine stimmige Ausrichtung und konkrete nächste Schritte. Das Seminar bietet einen geschützten Rahmen, der von gegenseitiger Wertschätzung geprägt ist und nachhaltige Erfolgserlebnisse ermöglicht.

10613

Norbert A. Büth, Coach

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 25.09., 16.00-20.00 Uhr und Samstag, 26.09.26, 9.00-17.00 Uhr • 82,- EUR • Anmeldung bis 21. September

Zeit für Veränderung

Ursachen erkennen, Ziele setzen, Lösungen finden

neu

Wenn Sie sich, privat oder beruflich, in einer Phase der Neuorientierung befinden, nehmen Sie sich Zeit, in einer Atmosphäre der Achtsamkeit und Selbstreflektion mit Ihren Potenzialen und Ihren wahren Zielen in Kontakt zu kommen.

In diesem Seminar finden Sie zu mehr Klarheit über Ihre derzeitige Lebenssituation, Sie entdecken wieder, welche Bedürfnisse und Potenziale in Ihnen angelegt sind und erfahren, was Sie bislang davon abgehalten hat, Ihre Ziele zu erreichen.

Mit Unterstützung der Gruppe erarbeiten Sie eine inspirierende Ausrichtung für ausgewählte Lebensbereiche (Gesundheit, Finanzen, Beruf, Beziehungen, Sinnsuche) und lernen, wie die eigene Lebenskraft sinnorientierter eingesetzt werden kann und was Ihnen in Ihrem Leben mehr Kraft und Freude gibt.

10614

Norbert A. Büth, Coach

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 15.01., 16.00-20.00 Uhr und Samstag, 16.01.27, 9.00-17.00 Uhr • 82,- EUR • Anmeldung bis 11. Januar



Quelle: Pixabay

Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg Einführung in die Grundlagen

neu



Bildungszeit

Möchten Sie zu einer friedlicheren Verständigung beitragen? Ist Ihnen das besonders wichtig mit Partner:innen und Kindern, in Ihrem Umfeld, mit Ihren Kolleg:innen oder mit Vorgesetzten? Suchen Sie einen Weg, in Konfliktsituationen – trotz Aufgebrachtheit oder Verwirrung – Ihre Gefühle und Bedürfnisse noch zu spüren und authentisch auszudrücken zu können? Ist es Ihnen wichtig, wieder ruhig zu werden, und dann auch das Gegenüber in den Blick zu nehmen - dessen/deren Gefühle und Motive, um eine wohlwollende Verbindung zu fördern, von der beide profitieren?

10615

Dr. phil. Albrecht-Claus Schork

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 19.10. und Dienstag, 20.10.26, jeweils 9.00-17.00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause) • 160,- EUR • Anmeldung bis 14. Oktober

10616

Dr. phil. Albrecht-Claus Schork

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 07.12. und Dienstag, 08.12.26, jeweils 9.00-17.00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause)
- 160,- EUR • Anmeldung bis 02. Dezember



Gespräche wie Wasser und Brot – bei Kaffee und Kuchen

Zwischen Einsamkeit und Verbundenheit

Wann haben wir zuletzt ein Gespräch erlebt, in dem wirklich zugehört wurde?

Dieses besondere Workshop-Format lädt bei Kaffee und Kuchen dazu ein, genau das zu erfahren und miteinander ins Gespräch zu kommen – ruhig, persönlich und ohne Debatte. Inspiriert vom Dialogformat „Sprechen & Zuhören“ von Mehr Demokratie e.V. entsteht Raum für unterschiedliche Erfahrungen, Gedanken und Sichtweisen.

Gemeinsam widmen wir uns an diesem Nachmittag dem oben genannten Thema. Wie erleben wir diese beiden Pole in unserem Alltag? Wo fühlen wir uns isoliert, und was lässt uns echte Nähe spüren? Was dich erwartet: wir schaffen einen geschützten Raum für unterschiedliche Erfahrungen, Gedanken und Sichtweisen. Echtes Zuhören: Es geht nicht darum, andere Menschen von unserer Sichtweise zu überzeugen, sondern um das Teilen unserer eigenen Geschichten und das aufmerksame Wahrnehmen des Gegenübers. Gemeinschaft erleben: Ein Workshop für alle, die praktisch erleben möchten, wie tief und verbindend gute Gespräche sein können. Komm vorbei, bring deine Perspektive mit und nimm dir Zeit fürs Wesentliche. Wir freuen uns auf dich!

10617

Nicole Ungerer Henríquez

- 4 – 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 21.11.26, 15.00-17.30 Uhr • 7,- EUR inkl. Kaffee und Kuchen • Anmeldung bis 17. November

Gespräche wie Wasser und Brot – bei Kaffee und Kuchen

Wie wollen wir miteinander leben?

10618

Nicole Ungerer Henríquez

- 4 – 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 23.01.27, 15.00-17.30 Uhr • 7,- EUR inkl. Kaffee und Kuchen • Anmeldung bis 18. Januar

Kommunikation und Körpersprache

„Ich verstehe, was Du sagst, aber nicht, was du meinst“, singt Roger Cicero – und beschreibt damit ein typisches Problem vieler Gespräche.

Missverständnisse entstehen oft nicht durch Worte allein, sondern durch deren Interpretation. Der Workshop zeigt anhand praktischer Übungen und Alltagssituationen, wie gelungene Kommunikation funktioniert und wie Missverständnisse vermieden werden können. Dabei geht es auch um die Be-



Quelle: Freepik

deutung der Körpersprache. Nach dem Motto „Man kann nicht nicht kommunizieren“ von Paul Watzlawick erfahren die Teilnehmer:innen, wie Mimik, Gestik und Haltung unsere Wirkung beeinflussen und die Verständigung unterstützen können. Interaktive Übungen und praxisnahe Beispiele vermitteln die Inhalte anschaulich und unterhaltsam.

10619

Elisabeth Franz

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 05.11.26, 18.00-21.00 Uhr • 25,- EUR
- Anmeldung bis 02. November

Resilienz – die Kunst der Widerstandskraft

Resilienz ist ein viel beachteter Begriff unserer Zeit.

Doch was genau bedeutet er?

Es ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen und Krisen u. a. mithilfe von Ressourcen zu bewältigen, um durch diese Bewältigung Selbstwirksamkeit zu erfahren, sich neu zu positionieren und neue Perspektiven zu entwickeln.

In diesem Kurs wird Ihnen theoretisches Wissen vermittelt und das Thema persönliche Ressourcen (Quellen, Fähigkeiten) wird eingehend bearbeitet. Dazu gibt es verschiedene Übungen und einen freiwilligen Austausch. Darüber hinaus wird ein individuelles Resilienzprofil erstellt, das bei Interesse die Möglichkeit bietet, persönlich an dem Thema weiterzuarbeiten.

10620

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 04.11.26, 18.00-20.15 Uhr • 18,- EUR
- Anmeldung bis 29. Oktober

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl bei Stress und Burnout

Achtsamkeit fördert die Selbstwahrnehmung sowie die Wahrnehmung der Realität und macht die eigenen Bedürfnisse und die anderer deutlicher und somit erfüllbarer. Zum Selbstmitgefühl gehört, emotionalem Stress, einschließlich dem Gefühl des Versagens mit Wärme, Verständnis und mit einer wohlwollenden, unterstützenden Haltung zu begegnen. Achtsamkeit, Mitgefühl und Selbstmitgefühl sind Grundhaltungen gegenüber dem Leben, die sich trainieren lassen. Sie sind nicht nur bei Stress und Burnout hilfreich, sondern auch unterstützend, um ein erfülltes Leben zu führen.

Neben theoretischen Einführungen erlernen Sie entsprechende Übungen aus den langjährig erprobten und wissen-

schaftlich validierten Programmen MBSR nach Kabat-Zinn und MSC nach Neff/Germer, in denen die Dozentin ausgebildet wurde.

10621

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin

- 6 - 12 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 18.11.26, 18.00-20.15 Uhr
- 18,- EUR • Anmeldung bis 12. November

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. Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich selbst besser verstehen und ihre persönlichen Potenziale erkennen möchten.

10622

Anna Sohn

- 5 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 14.11.26, 11.00-13.00 Uhr • 17,- EUR inkl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 10. November

Lachyoga – Lachtherapie

Theorie und Praxis des Humors

Die Zahl der Lachminuten ist in den letzten 50 Jahren pro Kopf von 18 auf gerade mal 6 Minuten am Tag zurückgegangen. Kinder lachen tatsächlich rund 400-mal am Tag! Erwachsene heben in derselben Zeit übrigens nur durchschnittlich 15-mal die Mundwinkel.

Welch unschätzbare Heilkraft jedoch im Lachen liegt und wie einfach es im Grunde ist, diese Heilkraft zu nutzen, das vermittelt dieses Seminar.

Im theoretischen Teil 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. Man kann das Lachen mit in den Alltag hineinnehmen und z.B. bei der Arbeit „Lachpausen“ gestalten, Lachübungen

improvisieren und Probleme mit Humor lösen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Ihre Gesichtsmuskeln in Lachposition!

10623

Florentina Ionescu, M.A.

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 06.11.26, 18.30-21.30 Uhr • 20,- EUR
- Anmeldung bis 02. November



Quelle: Freepik

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.

10624

Florentina Ionescu, M.A.

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 20.11.26, 18.30-21.30 Uhr • 20,- EUR
- Anmeldung bis 16. November

Einen Achtsamkeitsspaziergang finden Sie unter Oftersheim auf Seite 104

Ruhe & Kraft tanken mit Neurographik

Entspannung und Neuausrichtung durch kreatives Zeichnen

Neurographik ist eine kreative Transformationsmethode, die psychologische Erkenntnisse mit dem Zeichnen einfacher Linien und Formen verbindet. Die Teilnehmer:innen zeichnen Schritt für Schritt ihr eigenes Bild. Durch das gezielte Abrunden von Schnittstellen und das Gestalten von Übergängen bauen sie Stress ab. Dabei werden innere Blockaden gelöst und neue Gedankenmuster geknüpft. Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich.

10625

Nastasia Zimmermann

- 5 - 10 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 28.11.26, 15.00-18.00 Uhr
- 27,- EUR Inkl. Materialkosten
- Anmeldung bis 16. November

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

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 30.11.26, 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 26. November

neu

Mut im Alltag: Angst verstehen und neue Wege gehen

neu

Angst gehört zum Menschsein. Manchmal möchte sie uns schützen, manchmal hält sie uns jedoch zurück. Sie zeigt sich im beruflichen Kontext, wie auch bei wichtigen Entscheidungen, in Prüfungssituationen oder in Phasen von Veränderung. In diesem Kurs erhalten die Teilnehmer:innen ein verständliches Bild davon, wie Angst entsteht, wie sie sich im Körper zeigt und warum sie sich manchmal wie ein Kreislauf anfühlt. In einer wertschätzenden und unterstützenden Atmosphäre lernen die Teilnehmer:innen alltagstaugliche Wege im Umgang mit Angst kennen. Praktische Übungen, Achtsamkeits- und Atemtechniken sowie kleine mutige Schritte helfen dabei, innere Sicherheit zu stärken und mit mehr Ruhe und Selbstvertrauen unterschiedlichen Herausforderungen im Alltag zu begegnen. Willkommen sind Menschen jeden Alters, die ihren Umgang mit Angst stärken möchten.

10627

Luca Interlandi

- 5 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 06.10.26, 17.00-20.00 Uhr • 59,- EUR
- Anmeldung bis 30. September

Mit Klarheit ins neue Jahr

neu

Der Jahreswechsel bietet die Möglichkeit, bewusst zurückzublicken und neue Orientierung für die kommenden Monate zu gewinnen. In diesem Workshop reflektieren die Teilnehmer:innen wichtige Erfahrungen des vergangenen Jahres, setzen sich mit ihren Werten und Bedürfnissen auseinander und entwickeln persönliche Impulse für das neue Jahr. Ein Angebot für alle, die den Jahresbeginn bewusst und mit mehr Klarheit gestalten möchten.

10628

Marion Fleissig

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 16.01.27, 10.00-13.00 Uhr • 33,- EUR inkl.
- Kursunterlagen • Anmeldung bis 13. Januar

Philosophie

Mit-Denk-Bar

Der 9. November – Demokratie versus Autokratie

neu

Deutschland kämpft um seine Identität. Wieder mal. Seit dem 9. November 1918 ist Deutschland gespalten zwischen der neuen französisch-amerikanischen Politikform der Demokratie und der alten eigentümlichen deutschen Autokratie. Wo liegt das Problem? Anhand des Mythos von Kain und Abel werden die religiös-philosophischen Linien aufgezeigt, die zu diesem Entweder-Oder führen. Warum gelingt kein Ausgleich? Was ist so störend an der internationalen demokratischen Vielfalt?

10801

Hans Th. Flory, M.A.

- 8 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 09.11.26, 19.00-21.00 Uhr • 15,- EUR inkl. Getränk und kleiner Imbiss • Anmeldung bis 4. November

Ludwig Wittgensteins Philosophie zwischen Lebenssorge und Kulturkritik

neu

Vortrag zum Welttag der Philosophie

„Die philosophische Schnecke: In der Philosophie gewinnt, wer als Letzter ankommt“ Martin Münnich, 2023 Göttingen.

Ein Vortrag zum Gedächtnis an Wittgensteins 75. Todesjahr aus der Biographie Martin Münnichs.

Ludwig Wittgenstein wird gemeinhin als Sprachanalytiker gehandelt, dabei geht aber unter, dass er seine und die Lebensprobleme seiner Zeit angeht: 1. Weltkrieg, Weimarer Republik, Nationalsozialistische Diktatur. Wittgenstein will aufzeigen, dass es auch in der Philosophie vielfache Wege zu einem gelingenden Leben gibt, „gleichsam verschiedene Therapien“. Wie kann die Bedeutung des Guten mit Worten bezeichnet und auf welchen Wegen kann es vermittelt werden?

10802

Hans Th. Flory, M.A.

- 8 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 19.11.26, 19.00-21.00 Uhr • 15,- EUR inkl. Getränk und kleiner Imbiss • Anmeldung bis 16. November



Exkursionen | Länderkunde

Gartenreise Zweibrücken – Merzig

Tagesexkursion

Der Rosengarten Zweibrücken ist das drittgrößte Rosarium in Deutschland, dass auch im Herbst für große Überraschungen sorgt. 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 Rosengarten 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 Sinne in Merzig 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. Als Teil der „Gärten ohne Grenzen“ verbindet er Naturerlebnis, Gestaltung und eine besondere Atmosphäre, die für Familien, Spaziergänger:innen und Gartenliebhaber:innen gleichermaßen attraktiv ist.

10911

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

- 20 - 35 Teilnehmer:innen • Mittwoch, 30.09.26 • 79,- EUR inkl. Führungen, Eintritte, Bustransfer und Fahrtbegleitung zzgl. Mittagessen. Mittagspause zur freien Verfügung.
- Anmeldung bis 10. September

Ausstellungen in der Galerie der VHS

REBELLINNEN: Frauen verändern die Welt

neu

In Kooperation mit dem Zonta Club Schwetzingen Wanderausstellung vom 25. September bis 21. November 2026 Die Ausstellung „Rebellen“ stellt Frauen verschiedener Epochen aus dem deutschsprachigen Raum vor. Viele von ihnen sind berühmt, einige weniger bekannt. Eines aber vereint sie alle: Ihre Lebenswege und ihre Taten haben die Gesellschaft verändert. Ihre Geschichten erzählen von stillem Widerstand und lauter Rebellion, mutigen Taten und ungewöhnlichen Entscheidungen, Unangepasstheit und Willensstärke. Es sind Frauen, die bestehende Strukturen hinterfragten, die Gesellschaft herausforderten und sich über Konventionen und Normen hinwegsetzten – und es bis heute tun.

Der Zonta-Club Schwetzingen stellt die Ausstellung vor. Zonta Schwetzingen ist Teil des weltweiten Netzwerks von Zonta International, einer Organisation berufstätiger Frauen weltweit. Der erste Zonta Club wurde 1919 in Buffalo, New York, gegründet. Die Frauen der Gründergeneration waren auch „Rebellen“ ihrer Zeit: berufstätig und engagiert für den Zugang von Frauen zu Schulen und Universitäten, für das Recht auf Arbeit, gesundheitliche Versorgung und Gleichberechtigung.

20021

- Schwetzingen, Volkshochschule • Vernissage: Freitag, 25.09.26, 18.00-20.00 Uhr • Begrüßung: Hermann Ungerer Henríquez, VHS Bezirk Schwetzingen e.V. • Vorstellung: Birgit Adam-Schulze, Zonta Club Schwetzingen
- Einführung: Susanne Krüger, Zonta Club Weinheim
 - Eintritt frei

WesensLicht

StillLeben.Porträts.Heimat

neu

Fotoausstellung vom 26. November 2026 bis 30. Januar 2027. Sabine Arndts Arbeiten bewegen sich an der Schnittstelle von Fotografie, Malerei und Objekt. Sie versteht die Kamera nicht als bloßes Aufnahmegerät, sondern als erweiterten Körper – als unmittelbares Medium zwischen Wahrnehmung, Empfindung und Bild. Fotografie ist für sie ein offener Prozess, der im Moment des Auslösens beginnt und sich in digitalen wie analogen Eingriffen fortsetzt. Ihre Werke umfassen inszenierte Stillleben und feministische Frauenbilder ebenso wie urbane Räume und Orte, die sie fragmentiert, zersetzt und in feinen transparenten Schichten neu zusammensetzt. Durch diese Überlagerungen entstehen Bildräume, in denen Gegenwart und Erinnerung ineinandergreifen. In anderen Serien arbeitet sie mit historischen Schwarzweiß-Kinderfotografien, die sie auf die Leinwand überträgt – mit fragilen Kreide- und Wachsschichten – Verdichtungen von Erinnerung, Verletzung und Heilung.

20023

Sabine Arndt, Fotografin

Schwetzingen, Volkshochschule • Vernissage: Samstag, 26.11.26, 19.00-20.30 Uhr • Künstlergespräch mit Hermann Ungerer Henríquez, VHS Bezirk Schwetzingen e.V. und Sabine Arndt • Eintritt frei

Vorschau: 19. Schwetzingener Fotosalon

Vernissage: Samstag, 06.02.27, 17.00 Uhr
Franz-Danzi-Saal



Quelle: Rü/Schweikert

Gärten der Stille und Vielfalt – Natur erleben im Elsass und Pfälzerwald

neu

Tagesexkursion

Der Hymenoptera-Garten, verborgen im kleinen Dorf Obersteinbach im Biosphärenreservat Pfälzerwald-Nordvogesen, angelegt vom Natur- und Insektenexperten Sébastien Heim, ist ein lebendiges Mosaik aus Blüten, Düften und summendem Leben. Zwischen wildwachsenden Blumen, alten Obstbäumen und sanften Naturpfaden entfaltet sich eine Landschaft, in der Bienen, Schmetterlinge und viele andere Insekten ihren Platz finden. Sie sind die Namensgeber dieses besonderen Gartens.

Der Jardin de Reines ist ein kleiner, kunstvoll gestalteter Themen- und Naturgarten im elsässischen Dorf Beinheim, nahe dem Rhein. Hinter einem alten Fachwerkhaus öffnet sich eine grüne Welt aus verschlungenen Wegen, Blumen, Bäumen und stillen Gartenecken.

Das Arboretum de Roeschwoog ist ein vielseitiger Naturgarten im Elsass, der sich besonders der Sammlung und Präsentation von Bäumen und Sträuchern aus verschiedenen Teilen der Welt widmet. Die Gestaltung des Arboreturns ist bewusst naturnah gehalten. Es gibt keine streng geometrischen Formen wie in klassischen Schlossgärten, sondern eine lockere landschaftliche Anlage. Besonders im Herbst eignet sich dieser Park für einen Besuch, da die Blätter vieler Bäume in leuchtenden Farben wie Gelb, Orange und Rot erstrahlen.

10912

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

- 20 - 35 Teilnehmer:innen • Freitag, 02.10.26 • 79,- EUR inkl. Führungen, Eintritte, Bustransfer und Fahrtbegleitung zzgl. Mittagessen. Mittagspause zur freien Verfügung.
- Anmeldung bis 07. September

Botanischer Obstgarten in Heilbronn

neu

Tagesexkursion

Die Geschichte des Obstgartens reicht tausende Jahre zurück, beginnend mit der Nutzung von Wildformen und ersten Kultivierungen vor rund 8.000 Jahren. Der Botanische Obstgarten in Heilbronn, ist der einzige von einst zahlreichen in Deutschland, der noch original erhalten ist. Auf zwei Hektar Land wurde dieses grüne Kleinod im 19. Jh. geschaffen und ist heute eine botanische Besonderheit. Dort befinden sich regionale Obstgehölze, historische Obstsorten und Sträucher, Schul- und Schaugärten, sowie Staudenpflanzungen mit Rosmarinhecken, Kräutergarten, Bauerngarten u.v.m. Eine Besonderheit ist die Sammlung an historischen Gartenhäuschen, Lauben und Pavillons. Diese einzigartige und in der Welt einmalige Sammlung von geretteten Objekten wurde zusammengetragen, restauriert und auf der Anlage aufgestellt. Sie zeigt kleine und größere Holzgebäude aus dem 16.-20. Jh. und stammt aus Gärten des wohlhabenden Bürgertums, der Geistlichkeit, der einfachen Schrebergärten und der Bauer- und Winzergärten.

10913

Gordana Mlakar, M.A., Kunsthistorikerin

- 15 - 25 Teilnehmer:innen
- Freitag, 25.09.26 • 75,- EUR inkl. Führung, Eintritt, Bustransfer und Fahrtbegleitung. Mittagspause zur freien Verfügung. • Anmeldung bis 14. September

Licht und Magie der Provence

neu

Reise- und Fotobericht

Für Teilnehmer:innen mit und ohne Französischkenntnisse
Die Provence ist seit Jahrtausenden Kernland südeuropäischer Kultur: griechische Stadtgründungen und keltische Heiligtümer, römische Arenen, Aquädukte, Theater und Tempel. Wir machen uns auf einen bilingualen visuellen Streifzug durch die Provence der Römer und der Künstler:innen. Nous allons visiter Orange, Avignon, Le Pont du Gard, Nîmes, Arles, St. Rémy, Aix-en-Provence et Marseille. Und wir wollen versuchen, die Fotos je nach Wunsch der Teilnehmer:innen auf deutsch oder französisch zu besprechen.

10920

Ulrich Leist

- 10 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 13.10.26, 19.00-20.30 Uhr • 8,- EUR Abendkasse • keine Anmeldung erforderlich

Literatur | Kunst | Kulturgeschichte

Literarisches Café – James Joyce: Ein Porträt des Künstlers als junger Mann (1916)

neu

Man kann das „Porträt“ als Vorstufe zu „Ulysses“ lesen (und Ulysses schließt inhaltlich daran an), aber es ist auch ein eigenständiges Werk. In fünf Kapiteln erzählt Joyce die Entwicklung des Stephen Dädalus vom Kind zum Schriftsteller, der seine Heimat verlässt. Jedes Kapitel ist in der Sprache beziehungsweise auf dem Sprachniveau erzählt, das der Entwicklungsstufe des Protagonisten entspricht. Und ganz nebenbei schildert uns der Autor das Irland seiner Zeit, eine politisch, wirtschaftlich, religiös und kulturell geknechtete Kolonie Englands (und Roms).

20120

Heiko Geier

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x freitags, 25.09., 09.10., 23.10., 06.11., 20.11. und 04.12.26, 18.30-20.00 Uhr • 66,- EUR • Anmeldung bis 21. September

Haben Sie das schon gelesen? Lesekreis

neu



Quelle: Ulrich Leist

Sie sind lesebegeistert? Sie suchen ständig nach Anregungen? Würden Sie manches Buch gern wieder lesen? Warten Titel in Ihrem Bücherschrank, endlich entdeckt zu werden? Welche Autor:innen wollten Sie immer einmal kennen lernen? Möchten Sie sich mit Gleichgesinnten über Ihre Leseerfahrungen austauschen, sich anregen lassen, Neues entdecken? Dann sind Sie für diesen Kreis genau

richtig! Als Einstieg für den ersten Termin lesen Sie bitte Colson Whitehead: Underground Railroad (2021).

Für alle weiteren Termine können Sie gerne Vorschläge machen, eventuell Bücher mitbringen, um gemeinsam die nächste Lektüre festzulegen.

20121

Dagmar Krebaum, M.A.

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x dienstags, 13.10., 10.11., 08.12.26 und 12.01.27, 19.00-20.30 Uhr • 42,- EUR • Anmeldung bis 07. Oktober

Andreas T. Sturm liest aus seinem Buch: **Born to be Wild(e)**

neu

„The spirit of Oscar Wilde“. Wie wäre es mit einer bilingualen Lesung, englisch – deutsch? Oscar Wilde – influencer, sharp-witted social critic, brilliant master of language, celebrated style icon, poetic advocate of art and freedom of expression, and political martyr. Wilde's most famous novel, „The Picture of Dorian Gray“, can be seen as a striking precursor to the mechanisms of modern society: social media, driven by their algorithms, have become a digital portrait of Dorian Gray. The Irish writer continues to fascinate readers to this day – the eccentric, the hedonist, the rebel, the visionary, the immortal dandy.

Mit diesem Buch möchte Andreas T. Sturm den Spirit von Oscar Wilde einfangen. Wildes Lebensphilosophie und seine Kunst zu leben sind heute noch große Inspiration.

20122

Andreas T. Sturm

- 10 - 45 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 21.10.26, 19.00-20.30 Uhr • Eintritt frei
- Keine Anmeldung erforderlich

Axel Müller liest aus seinem Buch **„AmoKomA“**

neu

Menschen, deren Leben unerwartete Wendungen nehmen, vor denen sich der Boden öffnet, die nichts vergessen können, denen bis auf das Scheitern alles gelingt. Menschen, denen die Welt fremd wird wie sie dieser: Solche Menschen bevölkern die Texte in „AmoKomA“.

Sprachlich mal lakonisch, mal ausufernd-girlandenhaft, wird in eine Welt entführt, die sich dem Menschen so ernst-bedrohlich wie skurril, ja erheiternd zeigt. Ein Buch der Überraschungen...

Axel Müller (geb. 1955 in Lahr), langjähriger Gymnasiallehrer in Mannheim und Heidelberger katholischer Schuldekan, be-

schäftigt sich seit seiner Pensionierung verstärkt mit dem Schreiben und Fotografieren. Er ist aktives Mitglied bei der Literaturgruppe ‚Räuber77‘ in Mannheim und der Literatur-Offensive ‚LitOff‘ Heidelberg.

20123

Axel Müller

- 20 - 45 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 12.11.26, 19.00-20.30 Uhr • 6,- EUR
- Anmeldung bis 05. November

400 Jahre Petersdom-Weihe

neu

Feiern Sie mit uns am heutigen 18. November den 400. Jahrestag der Petersdom-Weihe in Rom! Er gilt als die bedeutendste Kirche der Christenheit, an deren Errichtung und Ausgestaltung die größten Künstler ihrer Zeit (Raffael, Michelangelo und Bernini) beteiligt waren. Der reich gebildete Vortrag soll erhellen, wie über dem vermuteten Grab des Heiligen Petrus dieser gewaltige Baukomplex entstand und wie die Päpste daraus das steinerne Symbol ihres Machtanspruchs formten.

20608

Georg Machauer, Kunsthistoriker

- 10 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 18.11.26, 18.30-20.00 Uhr • 8,- EUR
- Anmeldung bis 12. November

Claude Monet (1840-1926), zum 100. Todestag **„Vielleicht verdanke ich es den Blumen, dass ich Maler geworden bin“.**

neu

Im Frühjahr 1883 entdeckte der 43-jährige Claude Monet auf einer Zugfahrt das idyllisch gelegene Seine-Dorf Giverny, wo er sich wenig später mit seiner zehnköpfigen Familie auf einem ehemaligen Gutshof niederließ. Mit viel Hingabe widmete sich Monet der Gestaltung seines Künstlersitzes, der mit seinen



Quelle: Georg Machauer

Blumen und dem weiten Seerosenteich für ihn zum irdischen Paradies wurde. Dem glücklichen und sorgenfreien Dasein in Giverny ging aber ein langer und hürdenreicher Weg als Künstler voraus. Auf diesem Weg werden wir den Maler begleiten.

20609

Dr. Barbara Kilian-Memheld

- 15 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 01.12.26, 18.00-19.30 Uhr • 8,- EUR
- Anmeldung bis 26. November

Sprecherziehung | Storytelling

Sensibler Umgang mit der eigenen Stimme

Stimm- und Sprechtraining

In diesem Kurs bekommen die Teilnehmer:innen Tipps und Übungswege aufgezeigt, um ihre Stimme auf die unterschiedlichen Kommunikationssituationen effektiv vorzubereiten, so dass sie ihre fachlichen und rhetorischen Kompetenzen auch stimmlich und sprecherisch überzeugend präsentieren können. Ein sensibler Umgang mit der eigenen Stimme ist die optimale Basis, um sie auch in anstrengenden und lang andauernden Gesprächs- und Redesituationen leicht, klang- und ausdrucksvoll einzusetzen.

11165

Elisabeth Fritsch

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 16.10.26, 14.00-17.00 Uhr • 26,- EUR
- Anmeldung bis 12. Oktober

Die Kunst des wirkungsvollen Vorlesens

Meine schönste Vorlese-Stimme

Regelmäßiges Vorlesen hat nachweislich positive Auswirkungen auf die Entwicklung von Kindern. Fachleute sind sich einig, 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 Stimmfaltung, ohne sich stimmlich zu verausgaben.

11166

Elisabeth Fritsch

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 14.11.26, 14.00-17.00 Uhr • 26,- EUR
- Anmeldung bis 11. November

Gute Aussprache – deutlich sprechen

neu

Undeutliches Sprechen führt meist auch zum eintönigen Sprechen, was die Zuhörer:innen schnell langweilt. Eine gute Aussprache ist also sehr wichtig, denn sie trägt wesentlich dazu bei, dass unsere Redeeinhalte auch wirklich gut verstanden werden. Außerdem wirkt sich eine präzise Aussprache positiv auf Atmung und Stimmführung aus, wodurch sich ein erhöhtes Sprechtempo selbst reguliert. Wer z.B. aus lauter Aufregung zu schnell spricht, dem können die Zuhörer:innen meist nicht folgen und sie schalten ab. Deshalb trainieren wir, gemäß der deutschen Standardsprache, Lautbildung, Mundmotorik, plastische Artikulation und Intonation.

11167

Elisabeth Fritsch

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 28.11.26, 14.00-17.00 Uhr • 26,- EUR
- Anmeldung bis 25. November

Kreatives Schreiben

neu

Konzepte und Übungen für das Storytelling

Der Kurs bietet Einsteiger:innen, die mit dem Schreiben erstmals richtig durchstarten wollen, die Möglichkeit, sich mit den Grundlagen des Erzählens vertraut zu machen. Im Zentrum stehen die Fragen, wie man seine Ideen zu Konzepten weiterentwickelt, wie man glaubwürdige Figuren erschafft und wie man eine fesselnde Handlungsstruktur erarbeitet. Ein sicherer Raum für kreatives Ausprobieren. Austausch und Feedback ist dabei besonders wichtig. Dies kombiniert der Kurs mit theoretischen Impulsen und praktischen Übungen, sodass man in seinen persönlichen Schreibfluss findet.

20222

Nick Dolshenko

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag 13.11., 17.00-20.30 Uhr und Samstag 14.11.26, 15.00-18.30 Uhr • 46,- EUR • Anmeldung bis 09. November

Spannende und fesselnde Geschichten schreiben

neu

Der Kurs richtet sich an Hobby-Autor:innen, die ihren Horizont erweitern und ihren Geschichten noch mehr Leben einhauchen wollen. Wie entsteht Spannung und was sorgt dafür, dass eine Handlung Leser:innen fesselt, sodass sie nicht anders können als weiterzulesen? Die Teilnehmer:innen erfahren, wie man aus erzähltheoretischer Perspektive auf diese Fragen antworten würde und verarbeiten ihre Erkenntnisse in zwei Schreibübungen. Der Kurs lockt die Teilnehmer:innen aus der Komfortzone und motiviert zur Vorstellung und Besprechung der eigenen Schreibprodukte, sodass sie eine nachhaltige literarische Erfahrung hinzugewinnen können.

20223

Nick Dolshenko

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag 29.01., 17.00-20.30 Uhr und Samstag 30.01.27, 15.00-18.30 Uhr • 46,- EUR • Anmeldung bis 25. Januar

Kultur - Gestalten



Plastisches | Textiles Gestalten

Die bei den einzelnen Kursen aufgeführten **Materialkosten** sind direkt an die Lehrkräfte zu entrichten.

Pullover verschönern oder ausbessern mit Nadelfilz

Kreative Motive auf Textilien

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Nadelfilzens auf Textilien! Nach einer kurzen Einführung in Material und Technik entwerfen und filzen Sie ein eigenes Motiv auf einen mitgebrachten Pullover. Die Technik eignet sich sowohl zur dekorativen Gestaltung als auch zur kreativen Reparatur kleiner Beschädigungen und verwandelt Ihr Kleidungsstück in ein einzigartiges Unikat. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

20919

Jennifer Gabriel

- 4 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 16.10.26, 19.00-21.30 Uhr • 23,- EUR zzgl. Materialkosten (Diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet)

Krippenfiguren aus Wolle filzen

Passend zur Jahreszeit werden Krippen- oder Jahreszeitenfiguren oder auch andere menschliche und tierische Gestalten gefilzt. Dafür brauchen wir nur Wolle, Nadeln, Wasser und Seife. Das Material wird von der Lehrkraft mitgebracht. Sie müssen sich um nichts kümmern. An jedem Abend entsteht eine individuelle Figur ganz nach Ihrem Geschmack. Es sind weder Vorkenntnisse noch Erfahrungen im Filzen nötig.

20920

Jennifer Gabriel

- 5 - 7 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x freitags, ab 27.11.26, 19.00-21.30 Uhr • 68,- EUR zzgl. Materialkosten (Diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet)

Häkeln von Grund auf für Anfänger:innen Dein erster selbstgemachter Topflappen

Häkeln ist voll im Trend, herrlich entspannend und vielseitig. Wir starten bei den absoluten Grundlagen und Sie lernen Schritt für Schritt das Einmaleins des Häkelns, von der Luftmasche und Kettmasche über die feste Masche bis hin zum Stäbchen. Damit das Gelernte direkt eine praktische Form annimmt, häkeln Sie einen klassischen Topflappen. Das perfekte Projekt, um die verschiedenen Maschenarten zu üben und gleichzeitig ein nützliches langlebiges Unikat für deine Küche zu erschaffen.

20921

Arzu Konuk

- 4 - 5 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 29.09.26, 18.30-20.30 Uhr • 55,- EUR
- Anmeldung bis 23. September

Amigurumi-Werkstatt: Süße Häkelfiguren leicht gemacht

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Sie beherrschen bereits die Grundmaschen und möchten nun die Welt der dreidimensionalen Figuren entdecken? In diesem Kurs lernen Sie die Kunst des Amigurumi-Häkelns, mit den speziellen Techniken, die für die süßen Figuren unverzichtbar sind: dem „Magischen Ring“ (Magic Ring), dem fehlerfreien Häkeln in Runden sowie gezielten Zu- und Abnahmen für die perfekte Form. Gemeinsam setzen Sie das Gelernte direkt in die Praxis um. Am Ende des Kurses nehmen Sie ihr erstes eigenes kleines Häkeltierchen mit nach Hause – ideal zum Behalten oder Verschenken!

Teilnahmevoraussetzungen: Sicheres Beherrschen von Luftmaschen und festen Maschen.

20922

Arzu Konuk

- 4 - 5 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 03.11.26, 18.30-20.30 Uhr • 55,- EUR
- Anmeldung bis 28. Oktober

Tunesisch Häkeln für Anfänger:innen

Der faszinierende Mix aus Stricken und Häkeln

Das tunesische Häkeln verbindet das Aussehen von Gestricktem mit der Stabilität von Gehäkeltem und erzeugt ein wunderschönes dichtes Gewebe. Sie erlernen Schritt für Schritt die Grundmaschen und das Prinzip von Hin- und Rückreihen. Als erstes Praxisprojekt häkeln Sie einen praktischen Topflappen. Durch die dichte Struktur des tunesischen Häkelns eignet sich diese Technik ideal für Küche und Haushalt.

20924

Arzu Konuk

- 4 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 01.12.26, 18.30-20.30 Uhr • 55,- EUR
- Anmeldung bis 25. November



Quelle: Carmen Wachter

Herbstzeit – Sockenzeit

Socken stricken leicht gemacht

Alle, die über Grundkenntnisse im Stricken verfügen, und schon immer mal Socken stricken wollten, können sich hier ausprobieren. Schritt für Schritt entstehen schöne selbst gestrickte Wollsocken für die kalte Jahreszeit zum Selbsttragen oder zum Verschenken. Am ersten Abend wird die erforderliche Maschenzahl angeschlagen und auf die einzelnen Nadeln des Nadelspiels abgestrickt. Das Bündchen und der Schaft werden

begonnen. Am zweiten Abend wird die Ferse gestrickt und der Fußteil begonnen. Am dritten Abend wird die Socke fertiggestellt mit Stricken der Fußspitze. Zwischen den einzelnen Kursabenden sollte zuhause immer bis zum nächsten Abschnitt weitergestrickt werden.

Bitte mitbringen: 100 g Sockenwolle (reicht für 1 Paar Socken), Nadeln (5 Nadeln) in der zur Wolle passenden Stärke.

20925

Carmen Wachter

- 5 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x mittwochs, ab 07.10.26, 18.00-19.30 Uhr • 38,- EUR
- Anmeldung bis 01. Oktober

Buchbinde-Werkstatt

Die schnelle Nummer: das Einblatt-Buch

In Kooperation mit dem Xylon Museum & Werkstätten

Hier werden mit raffinierten Falt-Techniken aus einem großen Papierbogen kleine Büchlein hergestellt, die sich ideal als Geschenke eignen. Warum mal nicht einen Geburtstags- oder Hochzeitsgruß als Mini-Büchlein überbringen? Umschlag und Innenleben gestalten wir dekorativ mit Pflanzendruck, Schablonen und Acryl-Tinten.

21020

Petra Disch

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Xylon-Museum und Werkstätten, Kronenstr. 17 • 2 x donnerstags, ab 08.10.26, 10.30-12.45 Uhr • 44,- EUR inkl. Materialkosten
- Anmeldung bis 05. Oktober

neu

Malen | Zeichnen | Drucktechnik

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

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- 10 x dienstags, ab 22.09.26, 19.00-21.00 Uhr • 95,- EUR
- Anmeldung bis 17. September

Aquarellmalerei

Für Einsteiger:innen und Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen

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

20721

Vincenzo Di Tommaso

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x mittwochs, ab 23.09.26, 19.00-21.00 Uhr
- 95,- EUR • Anmeldung bis 17. September

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

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x samstags, ab 28.11.26, 15.00-18.00 Uhr
- 45,- EUR • Anmeldung bis 23. November



Quelle: Freepik

Professionelles Zeichnen

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

- 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x donnerstags, ab 26.11.26, 19.15-20.45 Uhr
- 88,- EUR • Anmeldung bis 19. November

Die Kraft des intuitiven Malens

Ein Weg zu innerer Ruhe und Selbstentfaltung

Das Gefühl, dass der Alltag überfordert, ist weit verbreitet. Viele suchen nach einem kreativen Ventil für ihre Emotionen oder möchten einfach mal wieder etwas für sich selbst tun. 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 28.09.26, 18.00-19.30 Uhr • 60,- EUR
- Anmeldung bis 24. September

Watercolor – Blumen und Zimmerpflanzen

neu

Bringen Sie die Natur auf Papier! Sie lieben Blumen und Pflanzen und möchten sie künstlerisch festhalten? In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Lieblingspflanzen mit Watercolor zum Leben zu erwecken.

20725

Larissa Krassmann

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x freitags, ab 09.10.26, 18.00-19.45 Uhr • 74,- EUR
- inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 05. Oktober

Aquarell trifft Handlettering – Karten mit Herz gestalten

neu

Winteredition

Selbst gemachte Karten kommen immer von Herzen. Hier werden die Grundlagen beider Techniken gezeigt und wie man sie zu kleinen winterlichen Kunstwerken kombiniert. Ob für Weihnachten, Neujahrsgrüße, ein Dankeschön oder einfach so. Kein Perfektionismus, kein Stress. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, egal ob Anfänger:in oder Wiedereinsteiger:in, hier ist jede:r willkommen.

20726

Larissa Krassmann

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x freitags, ab 20.11.26, 18.00-19.45 Uhr • 74,- EUR
- inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 16. November

Watercolor – Malen Sie sich durch die dunkle Jahreszeit!

neu

Entdecken Sie die Schönheit der Natur mit Farben und Wasser! Von verschneiten Tannenzweigen bis zu Frühblüchern malen Sie sich entspannt durch die Jahreszeiten. Es wird vermittelt, wie man Wasser, Farben und Papier richtig einsetzt, und dabei wunderschöne Kunstwerke erschafft. Ganz ohne Druck, dafür mit jeder Menge Spaß. Aquarell ist die perfekte Technik zum Loslassen: fließend, leicht und voller Lebendigkeit. Vorkenntnisse? Nicht nötig. Einfach mitmachen, drauf los malen und staunen, was dabei entsteht.

20727

Larissa Krassmann

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x freitags, ab 15.01.27, 18.00-19.45 Uhr • 64,- EUR
- inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 11. Januar

Effektives Digitalzeichnen

Tablet/Phone beherrschen

neu

Lernen Sie die Funktionsweisen der verschiedenen Programme und Geräte kennen und probieren Sie diese direkt aus mit der Unterstützung einer erfahrenen Künstlerin. Nicht nur Grundlagen, sondern auch weiterführende Tipps für die effiziente Nutzung der unzähligen Möglichkeiten der Programme werden an diesem Tag vermittelt und durch die praktische Anwendung direkt verfestigt. Kreieren Sie Werke basierend auf Vorlagen oder nach eigenen Wünschen, z.B. Porträts, Landschaften, abstrakte Werke und vieles mehr. Voraussetzungen für die Teilnahme: ein drucksensibles Grafiktablett (mit Stift) oder ein Grafiktablett/Display (wie iPad mit Apple Pencil) plus Laptop. Auf dem Gerät sollte mindestens eines dieser Programme installiert sein: MediBang (kostenlos), Clip Studio Paint (kostenlose Trial Version verfügbar), Procreate (einmalig kostenpflichtig)

20728

Hanh Pham, Kommunikationsdesignerin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 23.10.26, 16.30-20.15 Uhr • 30,- EUR
- Anmeldung bis 19. Oktober

Bilder experimentell mehrfarbig drucken

neu

Ziel des Kurses ist es, auf unkonventionelle Weise Drucktechniken mit Pappe zu erlernen und eigene bildnerische Ideen – seien sie figürlich oder abstrakt – umzusetzen. Druckschablonen aus Pappe sind schnell hergestellt, können spiegelverkehrt gedruckt und leicht mit anderen Materialien kombiniert werden. Gerne kalkulieren wir den Zufall ein, denn Formen und Farben entwickeln und verändern sich und führen zu reizvollen Bildern. So ist jeder Druck ein Abenteuer und darüber hinaus ein unnachahmliches Unikat. Gedruckt wird von Hand, weil dabei lebendige Strukturen und feine Nuancen entstehen und auch gesteuert werden können.

20729

Birgit Drixler, Kunsterzieherin

- 4 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 06.11., 18.00-20.00 Uhr und Samstag, 07.11.26, 9.00-13.00 Uhr • 50,- EUR inkl. Materialkosten
- Anmeldung bis 03. November

Weihnachtskarten-Werkstatt:**Außergewöhnliche Karten mit Gelatine-Druck**

neu

In Kooperation mit dem Xylon Museum & Werkstätten
Mit der faszinierenden Drucktechnik mithilfe einer Gelatineplatte (Gelli-Print) entstehen einzigartige, außergewöhnliche Karten. Diese Drucktechnik bietet unzählige Möglichkeiten, weihnachtliche und winterliche Motive auf ungewöhnliche Art umzusetzen. Freuen Sie sich auf verschneite Winterwälder, Elche, Christbaumkugeln, Tannenbäume und Sternschnuppen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

20730

Petra Disch

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Xylon-Museum und Werkstätten, Kronenstr. 17 • 2 x donnerstags,
ab 12.11.26, 10.30-12.45 Uhr • 44,- EUR inkl. Materialkosten
• Anmeldung bis 09. November

**Hand bemalte
Weihnatskugeln**
Petrykivka Malerei

neu

Passend zur Weihnachtszeit lädt der Kurs zur Einführung in die traditionelle ukrainische Malerei Petrykivka ein – eine dekorative Volkskunst, die zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO zählt. Unter Anleitung der Künstlerin lernen die Teilnehmer:innen die charakteristische Ornament- und Blumenmalerei dieser einzigartigen Technik kennen.

Zum Einsatz kommen hochwertige Kolinsky/Eichhörnchenpinsel sowie die charakteristische „Katzenpinsel“-Technik, mit der typische florale Formen und dynamische Linien entstehen.

20731

Polina Arsenyeva

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Samstag, 21.11.26, 14.00-17.00 Uhr • 42,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 16. November



Quelle: Petra Disch

20732

Polina Arsenyeva

neu

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 05.12.26, 14.00-17.00 Uhr
• 42,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 30. November

Musizieren | Tanzen**Tango Starter Kit****Schnupper-Workshop**

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 Basics, die Sie zum Tangotanz brauchen. Im Anschluss an den Workshop findet eine Milonga (Tango-Tanz-Veranstaltung) statt.

20527

Marian Rosental
Schwetzingen, Kulturzentrum, Franz-Danzy-Saal

• Samstag, 07.11.26, 14.30-16.30 Uhr
• 10,- EUR Abendkasse
• Keine Anmeldung erforderlich

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

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

vhs
Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

La Danzilonga

Milonga im Franz-Danzi-Saal

Im Anschluss an den Workshop Tango-Starter-Kit findet die erste Milonga statt.

Du liebst den klassischen Fluss des Tangos, lässt dich aber auch gerne von modernen Beats inspirieren? Dann haben wir genau das Richtige für dich! Wir laden dich herzlich zu unserer neuen Tangoveranstaltung „La Danzilonga“ ein.

Wir freuen uns auf einen schönen gemeinsamen Abend voller Musik und toller Dynamik auf der Tanzfläche. Komm vorbei und tanze mit uns!

20528

Hermann Ungerer Henríquez

Schwetzingen, Kulturzentrum, Franz-Danzi-Saal

- Samstag, 07.11.26, 17.00-21.00 Uhr • Eintritt frei
- Keine Anmeldung erforderlich.

Bretonische Tänze mit Livemusik

neu

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

10 - 25 Teilnehmer:

innen • Schwetzingen, Kulturzentrum, Franz-Danzi-Saal • 6 x

montags, ab 05.10.26, 19.30-21.15 Uhr • 60,- EUR

- Anmeldung bis 29. September



Quelle: Freepik

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 01.10.26, 20.00-21.30 Uhr
- 110,- EUR • Anmeldung bis 28. September

Gitarre spielen 2

In diesem Kurs werden, ausgehend von den im Kurs „Gitarre spielen 1“ geschaffenen Voraussetzungen, die Begleittechniken

verfeinert. Verschiedene Schlagtechniken sowie rhythmisch abwechslungsreichere Liedbegleitung werden eingeführt. Sie sollen am Ende des Kurses in der Lage sein, zu vorgegebenen Liedern selbstständig eine Begleitung zu erstellen.

21321

Arno Helmling

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium

- 15 x donnerstags, ab 01.10.26, 18.15-19.45 Uhr
- 110,- EUR • Anmeldung bis 28. September

Singen macht glücklich

Heilsames Singen

Heilsames Singen ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele und Sie benötigen hierfür weder Notenkenntnisse noch Singenerfahrung. In unserer von Stress und Leistungsdruck geprägten Zeit wirkt entspanntes gemeinsames Singen angstlösend und antidepressiv. Es öffnet das Herz, aktiviert die Selbstheilungskräfte und Glückshormone werden freigesetzt. Einfache Texte und Melodien werden lange wiederholt und können so ihre tiefe, kraftvolle Wirkung entfalten.

Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Singen, Tönen und Bewegen – ganz ohne Leistungsdruck. Gesungen werden Lieder aus verschiedenen Kulturen der Welt: Mantras, 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, 16.01.27, 14.00-16.00 Uhr

- 18,- EUR inkl. Kopien • Anmeldung bis 13. Januar

Sing Dich frisch

Gemeinsam singen, entspannen und neue Kraft schöpfen

Zu den Kursinhalten gehören eine spielerische, körperbezogene Stimmaufwärmung, das Singen von Songs, Mantras und einfachen mehrstimmigen Liedern. Außerdem geht es darum, wieder einen neugierigen, leichten Zugang zur eigenen Stimme zu finden und Erfahrungen mit freier Stimmimprovisation zu sammeln.

21324

Kathrin Sachau, M.A., Musiktherapeutin

6 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- 5 x samstags, ab 26.09.26, 14.00-17.00 Uhr • 130,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 21. September

Fotografieren

Menschen im Fokus

Einstieg in die Porträtfotografie

neu

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie aus einem Schnappschuss ein ausdrucksstarkes Porträt wird, von den Grundlagen derameratechnik (Blende, Zeit, ISO) bis hin zu Lichtführung, Bildaufbau und dem sicheren Umgang mit der Person vor der Kamera. In praktischen Übungen fotografieren Sie selbst, probieren verschiedene Perspektiven und Lichtsituationen aus. Der Kurs richtet sich an Einsteiger:innen ohne oder mit wenig Vorerfahrung, die ihre Kamera besser kennenlernen und Menschen bewusst fotografieren möchten. Wichtig ist vor allem die Freude am Ausprobieren – Perfektion ist nicht nötig. Da wir auch draußen fotografieren, bitte an entsprechende Kleidung denken.

21110

Sibylle Wegner, Fotografenmeisterin

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Samstag, 14.11.26, 9.00-15.45 Uhr

• 48,- EUR

• Anmeldung
bis 09. November

Online-Workshop:

KI-Selfies

Künstliche Intelligenz als Fotograf

neu



Die Teilnehmer:innen lernen praxisnah, wie KI-gestützte Bilder entstehen und bearbeiten ihre Aufnahmen sicher und kreativ.

Geeignet für alle, die KI-Technologie spielerisch nutzen und individuelle Porträts gestalten möchten.

21112

Robin Weniger

1 - 10 Teilnehmer:innen • Online • Dienstag, 13.10.26,
19.30-20.15 Uhr • 19,- EUR • Anmeldung bis 09. Oktober

Kurse zur digitalen Bildbearbeitung und Fotobuchherstellung,
siehe unter Bildbearbeitung, Seite 88

Blaue Stunde im Mannheimer Rheinauhafen Industriekulisse im goldenen Licht

Die Blaue Stunde gehört zu den magischsten Momenten in der Fotografie – und der Mannheimer Rheinauhafen bietet dafür eine besonders stimmungsvolle Kulisse.

Bei günstigem Wetter richten wir unsere Kameras entlang des

Hafenbeckens auf das markante Großkraftwerk und erleben zuvor noch den Sonnenuntergang hinter dem Kraftwerk – ein Motiv, das schon für sich allein die Anreise lohnt. Wenn das natürliche Licht langsam schwindet und der Himmel in tiefen Blau- und Violettönen leuchtet, entfaltet der Hafen seine ganze fotografische Wirkung: das ruhige Wasser als Spiegel, die Reflexionen der Lichter, die geometrischen Strukturen des Industriedenkmal.

21117

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

5 - 8 Teilnehmer:innen • Exkursion am Mittwoch, 07.10.,
17.30-20.30 Uhr, Bildbesprechung am Mittwoch, 14.10.26,
18.00-21.00 Uhr in der Volkshochschule • 52,- EUR

• Der Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt. • Anmeldung bis 01. Oktober

Blickpunkt Natur: Zugvögel 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.

21118

Ulrich Oberst,
Fotodesigner AGD

5 - 8 Teilnehmer:innen

• Exkursion am

Samstag, 24.10., 14.00-18.30 Uhr, Bildbesprechung am

Freitag, 13.11.26, 18.00-21.00 Uhr in der Volkshochschule • 62,- EUR • Der Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt. • Anmeldung bis 19. Oktober



Quelle: Ulrich Oberst

Fotospaziergang: Durch die Brille

neu

„Durch die Brille“ sehen, das ist für die meisten alltäglich.

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 Schärfen Ebenen, die zu überraschenden Effekten führt. Ist es eine optische Täuschung oder eine mysteriöse Kristallkugel mitten im Bild? Dieses Thema des letzten Schwetzingen Foto-Salons ist ein visuelles Abenteuer. Wenn vorhanden, bitte ein Objektiv mit

Makrofunktion oder eines mit geringer Naheinstellgrenze (ca. eigene Armlänge) mitbringen. Außerdem eine oder mehrere Brillen, wenn möglich mit hoher Dioptrienzahl oder andere Effek Brillen.

21113

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 17.10.26, 10.00-17.00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause)
- 52,- EUR • Anmeldung bis 14. Oktober

Shoot & Print – Abstrakte Fotografie

Dies ist ein innovatives Kurskonzept: kreative Fotografie und Print-Workshop!

Am ersten Kurstag beschäftigen wir uns mit dem Thema „Abstrakte Fotografie“. Wir tauchen ein in die Welt der Linien, Muster und Farbflächen. In Anlehnung an die ungegenständliche Malerei erschließt sich eine andere faszinierende Seite der Fotografie voller gestalterischer Freiheit. Das eigene Sehen wird ohne den Ballast von vielen technischen Regeln sensibilisiert. Deshalb ist diese Art der Fotografie sowohl für Einsteiger:innen als auch für Erfahrene geeignet, die neue Anregungen suchen. Am zweiten Tag erwartet uns ein weiteres fotografisches Bonbon: der Spezialist für FineArt-Printing Hermann Will, Chefredakteur der bekannten ehemaligen Fachzeitschrift FineArtPrinter, wird uns in die Welt des Druckens mit Pigmenttinten und Künstlerpapieren einführen. Die Teilnehmer:innen erhalten Fine Art-Prints im Format A3 mit ihren eigenen Motiven, wahlweise auf glänzendem oder mattem FineArt-Papier.

21114

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

Hermann Will, Publisher/Fotograf/Journalist

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 24.10. und 07.11.26, 10.00-17.00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause) • 210,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 19. Oktober

Schicht für Schicht zum eigenen Werk

In Kooperation mit dem Xylon Museum und Werkstätten In der inspirierenden Werkstatt des Xylon Museums verbringen wir einen intensiven Tag des künstlerischen Arbeitens. Jede:r Teilnehmer:in widmet sich dem eigenen Bild. Als Grundlage dafür senden Sie der Kursleiterin bitte im Vorfeld ein digitales Bild zu. Dieses wird von ihr leicht bearbeitet, in Schwarz-Weiß verwandelt und als 20 x 30 cm Leinwandbasis vorbereitet. Im Kurs selbst arbeiten wir dann mit Schichten, Ebenen, Farbe und warmem und erkaltetem Wachs. Wir tragen auf und ab, glätten, kratzen, bürsten – ein stetiger Prozess des Veränderns und Entdeckens. Dabei entsteht Raum für ein ruhiges, fast meditatives Arbeiten, das gleichzeitig frei und lebendig sein darf. Es gibt kein Richtig und kein Falsch – nur Möglichkeiten, den eigenen Ausdruck zu finden und dem persönlichen Ziel näherzukommen. Vergangenes darf sichtbar werden und sich im Hier und Jetzt neu verbinden. Leicht, frei, wild – und zugleich getragen von Ruhe und Konzentration.

21120

Sabine Arndt, Fotografin

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Xylon-Museum und Werkstätten, Kronenstr. 17 • Samstag, 12.12.26, 10.00-16.00 Uhr • 86,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 07. Dezember

21121

Sabine Arndt, Fotografin

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Xylon-Museum und Werkstätten, Kronenstr. 17 • Samstag, 16.01.27, 10.00-16.00 Uhr • 86,- EUR inkl. Materialkosten
- Anmeldung bis 11. Januar

Diese Kurse sind begleitend zu der Ausstellung „WesensLicht“, siehe Seite 40

Alte Dias und Negative neu entdecken

Kreative Wege, Erinnerungen lebendig zu halten

Irgendwo im Keller oder auf dem Dachboden schlummern sie – Schachteln voller Dias und Negative, vollgepackt mit unvergesslichen Momenten und Familiengeschichten. Doch Wärme, Feuchtigkeit und Zeit setzen diesen Schätzen zu. Höchste Zeit, sie zu retten und ihnen neues Leben einzuhauchen! In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre wertvollen analogen Bilder digitalisieren und dauerhaft bewahren. An verschiedenen Arbeitsplätzen können Sie die unterschiedlichen Digitalisierungsmethoden selbst ausprobieren und direkt vergleichen – so finden Sie die Technik, die am besten zu Ihnen passt. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie aus großen Diabergen die schönsten und wichtigsten Aufnahmen gezielt auswählen und dauerhaft sichern.

21123

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag 29.01., 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 30.01.27, 10.00-18.00 Uhr (inkl. 60 Min. Pause) • 82,- EUR
- Anmeldung bis 25. Januar

Mehr als nur Schnappschüsse

1000 Tricks für bessere Smartphonefotos

Immer dabei, schnell gezückt: Millionen Fotos entstehen täglich mit dem Smartphone. Aber wie machen Sie daraus wirklich gute Bilder?

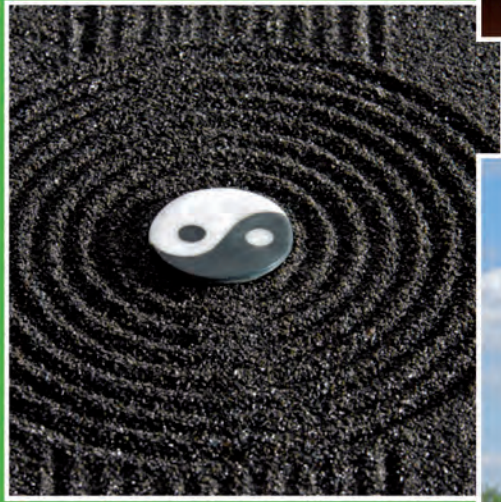
In diesem Kompaktworkshop erkunden wir die Möglichkeiten Ihrer Smartphone-Kamera und verbessern Ihre Fotos durch praktische Übungen. Sie lernen technische Funktionen kennen und trainieren gleichzeitig Ihren Blick für gute Bildgestaltung. Vom Alltags-Schnappschuss zum bewussten Foto – holen Sie mehr aus Ihrer Hosentaschen-Kamera heraus!

21124

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 21.11.26, 10.00-18.00 Uhr (inkl. 45 Min. Pause)
- 52,- EUR • Anmeldung bis 17. November

Gesundheit



Essen & Trinken | Gesunde Ernährung

Online-Vorträge mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen. Die Veranstaltungen werden via Livestream übertragen. Über die Online-Plattform [sli.do](#) können die Teilnehmer:innen Fragen zum Thema stellen. Benötigt wird ein PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss. Sie sind in der Veranstaltung nicht sicht- und hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Chat-Funktion an die Referent:innen gerichtet werden.

Gefördert durch das Ministerium für Ländlichen Raum, Landwirtschaft und Heimat Baden-Württemberg (MLR) im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.



Regionale Kennzeichnungen und Biodiversität beim Lebensmittelkauf



Verbraucher:innen stehen vor einem Dschungel regionaler Siegel. Die Referentin zeigt wissenschaftlich fundiert, wie „Baden-Württemberg Qualität“ und andere Kennzeichnungen richtig zu deuten sind. Aktuelle Studien belegen: Regionale Herkunft und Biodiversität werden gemeinsam nachgefragt.

Der Vortrag erläutert, welche Siegel echten Mehrwert bieten und wie saisonale ökologische Produkte die Artenvielfalt fördern. Praktische Einkaufstipps aus der Verbraucherforschung helfen, nachhaltig einzukaufen. Für Familien und interessierte Bürger:innen – praxisnah und forschungsbasiert!

30515

Jun.-Prof. Dr. Ramona Weinrich, forscht und lehrt seit 2021 als Junior Professorin an der Universität Hohenheim, Institut für Agrarpolitik und Landwirtschaftliche Marktlehre, Fachgebiet Verbraucherverhalten in der Bioökonomie. Sie studierte Ökotrophologie (M.Sc.), mit dem Schwerpunkt Ernährungs- und Verbraucherökonomie an der Universität Kiel. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Konsumverhalten, Marktforschung, nachhaltige Ernährung und Lebensmittelkennzeichnung.

Online • Mittwoch, 07.10.26, 18.00-19.30 Uhr • Teilnahme frei • Anmeldung bis 06. Oktober

Regionale Lebensmittel – nicht immer aus der Region



Verbraucher:innen erwarten, dass Lebensmittel aus der Region frisch sind und deren Anbau umweltfreundlich ist. Auch in der Region kann das Gemüse aus beheizten Gewächshäusern stammen oder es werden viele Pflanzenschutzmittel eingesetzt. Einige Regionalzeichen garantieren deshalb neben der regionalen Herkunft zusätzliche qualitative und ökologische Kriterien. Beim Kauf sollte man deshalb vor allem darauf achten, nicht auf vorgetäuschte Regionalität hereinzufallen. Der Begriff „Region“ ist gesetzlich nicht geschützt. Im Vortrag werden

verschiedene Regionalkennzeichen erläutert und aufgezeigt, was hinter Aussagen wie „aus der Heimat“ oder „von Hier“ steckt.

30516

Heike Silber, Leiterin der Abteilung Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V., bei der sie seit 2002 tätig ist. Sie hat an der Universität Hohenheim Ernährungswissenschaft studiert.

Online • Mittwoch, 04.11.26, 18.00-19.30 Uhr • Teilnahme frei • Anmeldung bis 03. November

Moderne saisonale Küche mit Jankalicious



Saisonal kochen, nachhaltig denken: In diesem Online-Workshop zeigt die bekannte Foodbloggerin Janka, wie einfach und lecker die saisonale Küche sein kann. Zusammen wird ein vollständiges Wintermenü zubereitet: Sellerieschnitzel, fruchtiger Feldsalat und gebratene Winterbirne stehen auf dem Plan. Dabei wird gezeigt, was der Winter sonst noch so auf dem Teller zu bieten hat. Während des Kochens erklärt die Referentin, welche Zutaten gerade Saison haben, warum das für die Ernährung und die Umwelt wichtig ist und wie man durch bewusstes Einkaufen ganz nebenbei weniger Lebensmittel verschwendet. Machen Sie mit und lassen Sie sich inspirieren!

30517

Janka, Foodbloggerin, lebt in Hamburg und hat ihr Hobby zum Beruf gemacht: Kochen, Backen, Rezepte schreiben und Fotografieren sind ihre große Leidenschaft. Auf ihrem Foodblog Jankalicious verbindet sie kreative Rezepte mit dem Thema Nachhaltigkeit und setzt sich besonders für die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung ein. Das Bloggen begleitet sie schon seit ihrer Kindheit, ihren Foodblog gründete sie 2018 nach ihrer Teilnahme an der „Küchenschlacht“.

Online • Mittwoch, 02.12.26, 18.00-19.30 Uhr
• Teilnahme frei • Anmeldung bis 01. Dezember

Unsere vielseitigen **Kochkurs-Angebote** finden Sie unter **Plankstadt**, Seite 109 ff

Ayurveda meets Yoga mit Atem und Bewegung Balance schaffen für die kalte Jahreszeit



Workshop

Ayurveda wird auch als die „Wissenschaft des Lebens“ übersetzt und hat das Ziel, Gesundheit zu erhalten, besonders in der wechselhaften Herbst- und Winterzeit. Die Teilnehmer:innen ermitteln anhand eines Guna- und Dosha-Selbsttests ihren mentalen und physiologischen Typ. Es wird erläutert, was die verschiedenen Typen auszeichnet und wie sie in der Herbst- und Wintersaison ins Gleichgewicht gebracht werden können.

Da die Ernährung in dieser Jahreszeit eine wichtige Rolle spielt, werden auch die Grundlagen der ayurvedischen Ernährungslehre vorgestellt und der Zusammenhang zwischen Ernährung, Klima und Gesundheit erläutert. Ein Workshop für alle, die an einfachen, alltagstauglichen Möglichkeiten interessiert sind, um in der Erkältungszeit gesund zu bleiben. Daran schließt sich eine praktische Yoga-Einheit an, um Ihre Doshas ins Gleichgewicht zu bringen.

30521

Britta Bräumer-Ecker

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 25.11.26, 17.30-19.30 Uhr • 18,- EUR
- Anmeldung bis 20. November

Kakao Zeremonie im Advent

Eine herzöffnende Reise in der stillen, besinnlichen Zeit des Jahres

neu

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

30523

Nina Wellhausen

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 05.12.26, 14.00-17.30 Uhr • 43,- EUR inkl. Lebensmittelkosten
- Anmeldung bis 02. Dezember

Entspannung | Stressbewältigung

Hatha Yoga am Vormittag

Schnupperkurs für Einsteiger:innen

neu

Dieser Kurs bietet einen sanften Einstieg in das Hatha Yoga nach Yoga Vidya. Die Teilnehmer:innen lernen grundlegende Yogaübungen kennen, die Körper, Atem und Geist harmonisieren. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen sowie an alle, die ihre Beweglichkeit fördern, Verspannungen lösen und mehr Entspannung in ihren Alltag bringen möchten. Jede Kurseinheit umfasst Atem- und sanfte Aufwärmübungen, klassische Yoga-Stellungen (Asanas), Tiefenentspannung und kurze Meditationen. Durch den gleichbleibenden Stundenaufbau können die Übungen vertiefend erlernt werden.

30108

Carolin Grund

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x montags, ab 21.09.26, 9.30-11.00 Uhr • 43,- EUR
- Anmeldung bis 16. September

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. Der Yogakurs trägt zum physischen und psychischen Wohlergehen bei. 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.

30109

Britta Bräumer-Ecker

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x mittwochs, ab 23.09.26, 20.00-21.00 Uhr
- 67,- EUR • Anmeldung bis 18. September



Quelle: Pixabay

Hatha Yoga für einen gesunden Rücken

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

Rückenbeschwerden können durch Stress, lange Bürostunden und eine schlechte Körperhaltung verursacht werden. Der Kurs beinhaltet neben Atemübungen, die helfen, Stress abzubauen und Achtsamkeit zu steigern, auch kräftigende Asanas, die 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
- 8 x mittwochs, ab 23.09.26, 18.30-20.00 Uhr • 80,- EUR
- Anmeldung bis 18. September

Yoga und die Lebenskraft der gesunden Wirbelsäule

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

30111

Susanne L. Mai

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 13 x dienstags, ab 22.09.26, 17.00-18.30 Uhr
- 138,- EUR • Anmeldung bis 18. September

30112

Susanne L. Mai

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 13 x dienstags, ab 22.09.26, 18.40-20.10 Uhr
- 138,- EUR • Anmeldung bis 18. September

Kaula Tantra Yoga

Für Einsteiger:innen und Geübte

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 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 9 x dienstags, ab 06.10.26, 10.00-11.30 Uhr • 106,- EUR
- Anmeldung bis 01. Oktober

Sanftes Hatha Yoga

Mudras und Fantasiereise

neu

Sanftes Hatha Yoga fördert die Beweglichkeit und unterstützt durch das Erlernen von verschiedenen Atemtechniken, innere Ruhe zu finden. Die Teilnehmer:innen werden außerdem mit Mudras vertraut gemacht. Dies sind symbolische Hand- und Fingergesten, die aus dem Yoga stammen und in wenigen Minuten gezielt den Fluss der Lebensenergie stärken, um auf allen Ebenen Stress abzubauen. Eine Fantasiereise rundet die Yogastunde ab.

30116

Uta Kiefer-Müller

- 5 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x freitags, ab 25.09.26, 17.45-19.00 Uhr • 43,- EUR
- Anmeldung bis 21. September

Yin Yoga

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



neuer Kurs

AOK - Yogazeit: Hatha Yoga

Yoga ist ein effektives Entspannungsverfahren und eine gute Möglichkeit, um Stress zu reduzieren. Beim Hatha-Yoga stehen körperliche Übungen zur Förderung der Beweglichkeit, des Gleichgewichts und der Spannkraft im Vordergrund.

Kursanmeldung
Online
In der App „AOK NAVIDA“ oder unter
aok.de/bw/gesundheitsangebote
oder telefonisch 0711 6525 46821

Start am 02.11.26, 17 - 18.15 Uhr
Jeden Montag,
insgesamt 8 Termine
Treffpunkt VHS Schwetzingen,
Mannheimer Str. 29,
68723 Schwetzingen

Für Kunden der AOK Baden-Württemberg sind die Angebote kostenfrei. Kunden anderer Kassen zahlen 105€.

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg

Die Gesundheitskasse Rhein-Neckar-Odenwald

und inneren Frieden zu finden. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

30118

Doris Kohler

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x donnerstags, ab 24.09.26, 9.30-11.00 Uhr • 80,- EUR
- Anmeldung bis 21. September

Onlinekurs: Yin Yoga

Für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe



Fühlen Sie sich oft gestresst und wünschen sich regelmäßige Ruhepausen im Alltag? Oder möchten Sie etwas für Ihre Beweglichkeit und Flexibilität tun? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine sanfte und zugleich tiefgreifende Yogapraxis – ganz entspannt von zuhause aus. Im Yin Yoga werden die Haltungen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Mit Unterstützung von Decken oder Kissen darf der Körper loslassen. So wird das Faszienewebe sanft gedehnt, Verspannungen können sich lösen und Gelenke sowie Bindegewebe geschmeidiger werden.

Durch Atemübungen, bewusste Dehnungen und Entspannungstechniken beruhigt sich das Nervensystem – Stress reduziert sich spürbar und Gedanken kommen zur Ruhe. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine geführte Körperreise oder Meditation. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene.

30119

Sabrina Hölzl

- 1 - 9 Teilnehmer:innen • Online • 8 x donnerstags, ab 08.10.26, 18.30-19.30 Uhr • 74,- EUR
- Anmeldung bis 05. Oktober

Meditation – Gedanken beruhigen, zu sich selbst finden

Eine praktische Einführung in ausgewählte Methoden

Meditation, richtig praktiziert, hilft uns, aus dem Kreislauf unserer Gedanken auszusteigen und in einen Zustand angenehmer, gelöster Wachheit zu gelangen.

Dieses „Bei sich selbst-Sein“ entstresst und fördert die Fähigkeit, zu persönlichen Einsichten zu kommen und richtige Entscheidungen zu treffen. Im Seminar praktizieren wir mehrere verschiedene, für jedes Alter durchführbare Meditationsmethoden, um die für Sie wirkungsvollsten herauszufinden. 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.

30120

Martin Noll, Dipl.-Soziologe

- 8 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 24.10.26, 14.00-18.00 Uhr • 42,- EUR
- Anmeldung bis 20. Oktober

Leben Sie Ihre Träume

Wege zu einem erfüllten Alltag

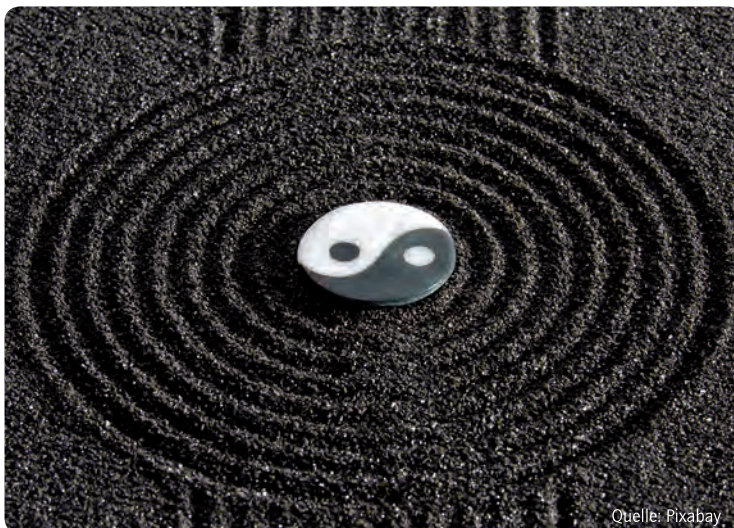
neu

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

30121

Anna Dobiasz

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x mittwochs, ab 13.01.27, 18.30-20.00 Uhr
- 26,- EUR
- Anmeldung bis 11. Januar



Quelle: Pixabay

Onlinekurs: Zeit für mich

Mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag

neu



Ist Ihr Alltag gefüllt mit Terminen und ToDo-Listen? Verspüren Sie durch Druck, Hektik und Stress einen flachen, unruhigen oder unregelmäßigen Atem, Verspannungen und Energieverlust? Haben Sie auch das Gefühl, nicht richtig durchatmen zu können? In diesem Kurs geht es darum, sich bewusst Zeit für sich und seinen Körper zu nehmen. Die Teilnehmer:innen lernen praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, verbunden mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen – und das ganz bequem online von zuhause aus.

Beendet wird die Stunde immer mit einer geführten Meditation. Ziel ist es, am Ende einen frei fließenden Atem und einen lockeren, entspannten Körper zu spüren, welcher sich positiv auf Ihr aktiv erlebtes Leben auswirken kann. Im Kurs sind alle willkommen, die sich nach Entspannung und Ruhe sehnen, es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

30122

Sabrina Hölzl

- 1 - 20 Teilnehmer:innen • Online • 4 x donnerstags, ab 22.10.26, 20.00-20.45 Uhr • 41,- EUR
- Anmeldung bis 19. Oktober

Nordic Balance

Mehr Balance im Alltag



Die skandinavischen Länder zählen seit Jahren zu den Spitzenreitern des World Happiness Reports, der jedes Jahr zum Weltglückstag am 20. März veröffentlicht wird. Dieser ist das Ergebnis eines interdisziplinären Forscherteams, welches anhand von Fallstudien den Zustand des weltweit empfundenen Glücks und der Lebenszufriedenheit sowie die Ursachen für Glück und Unglück untersucht. Neben äußeren Lebensbedingungen tragen auch Faktoren wie soziale Verbundenheit, Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit und eine ausgewogene Lebensgestaltung wesentlich zum Wohlbefinden bei. Gerade Frauen stehen häufig vor der Herausforderung, unterschiedliche Anforderungen aus Beruf, Familie und Alltag miteinander zu vereinbaren. Umso wichtiger ist es, regelmäßig innezuhalten und die eigene Balance bewusst in den Blick zu nehmen.

30123

Marion Fleissig

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 17.10.26, 10.00-13.00 Uhr • 33,- EUR inkl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 14. Oktober

Gelassen und entspannt in die Weihnachtszeit



Mit Achtsamkeit und Atem zur inneren Ruhe

Die Wochen vor Weihnachten sind für viele Menschen eine besondere Herausforderung. Der Wunsch, alles perfekt zu machen, Termine, Erwartungen und Verpflichtungen führen schnell zu Stress. Müdigkeit, Erschöpfung, innere Unruhe oder Gereiztheit sind häufige Begleiter – oft auch verbunden mit Kopf- oder Rückenschmerzen. Hier lernen die Teilnehmer:innen, bewusst innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen. Mit einer wohlthuenden Kombination aus Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken (z. B. Bauchatmung und Herzkohärenz), sanften Zen- und Qi-Gong-Übungen sowie verschiedenen Meditationen finden sie zurück zu Ruhe, Gelassenheit und innerem Gleichgewicht. Entdecken Sie einfache, alltagstaugliche Übungen, die Sie jederzeit und überall anwenden können. So stärken Sie Ihre innere Balance, gehen achtsamer mit Ihren eigenen Bedürfnissen um und tanken neue Energie – für eine entspannte und erfüllte Weihnachtszeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

30124

Anna Dobiasz

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 28.11.26, 11.00-15.00 Uhr • 25,- EUR
- Anmeldung bis 24. November

Adventszeit

Gemütlichkeit – Ruhe – Entspannung



Die Adventszeit ist für viele Menschen eine ganz besondere und gleichzeitig auch herausfordernde Zeit. Zwischen Erwartungen, Terminen und Vorbereitungen bleibt oft wenig Raum für sich selbst. Dieser Workshop lädt dazu ein, für einen Moment innezuhalten, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und bewusst Kraft für die bevorstehenden Feiertage zu sammeln. Mit Reflexionsimpulsen, kleinen Entspannungsübungen und einer persönlichen Ausrichtung auf die Weihnachtszeit entsteht Raum für Ruhe, Klarheit und einen achtsamen Jahresausklang.

30125

Marion Fleissig

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 08.12.26, 18.00-21.00 Uhr • 26,- EUR inkl. Materialkosten • Anmeldung bis 03. Dezember

Progressive Muskelentspannung

Wirksam locker lassen mit PME nach Jacobson

Schnupperworkshop

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.

30126

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 12.12.26, 10.30-17.30 Uhr • 49,- EUR
- Anmeldung bis 09. Dezember

Progressive Muskelentspannung

Wirksam locker lassen mit PME nach Jacobson

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 16.11.26, 18.45-19.45 Uhr • 67,- EUR inkl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 11. November

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.

30128

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 16.11.26, 20.00-21.30 Uhr • 97,- EUR inkl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 11. November

Qi Gong am Morgen

Mehr Beweglichkeit und Entspannung für Einsteiger:innen

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

30220

Erika Seitz

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x donnerstags, ab 08.10.26, 9.00-10.30 Uhr
- 87,- EUR • Anmeldung bis 05. Oktober

30228

Erika Seitz

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x donnerstags, ab 08.10.26, 10.45-11.45 Uhr
- 61,- EUR • Anmeldung bis 05. Oktober

Qi Gong: Die 8-fache Brokatübung Für Einsteiger:innen

neu

Die 8-fache Brokatübung ist ein einfach erlernbarer Gesundheitsschatz, der kräftigend, ausgleichend und regulierend wirkt. Sie bietet einen idealen Einstieg in die Bereiche Tai-Chi-Quan und Qi Gong. Langsame Bewegungen lenken unsere Achtsamkeit nach innen. Körper, Geist und Seele haben Zeit sich zu harmonisieren. Durch die tiefe Ruhe und Konzentration wird der Körper sanft gedehnt und Energie kann frei durch die Leitbahnen fließen. Dies hat eine positive Wirkung auf den Stoffwechsel, den Blutdruck und die Emotionen. Durch das Erfahren von Entspannung und Ausgeglichenheit kann Stress besser verarbeitet werden. Der Boden, den wir ganz bewusst unter unseren Füßen spüren, gibt uns Kraft, Erdung und hilft, Gewicht und Anspannung nach unten abzugeben. Meditation, leichte Selbstmassage und Abklopfübungen begleiten den Unterricht. Förderung durch die Krankenkassen möglich. Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30221

Karin Posmyk

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x freitags, ab 09.10.26, 11.45-12.45 Uhr • 69,- EUR
- Anmeldung bis 06. Oktober

Qigong: Das Spiel der 5 Tiere Wuzhin Daojin Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger:innen

Diese jahrhundertealte chinesische Praxis verbindet sanfte Bewegungen und meditative Stille, um Körper und Geist in harmonischen Einklang zu bringen. Entwickelt im 2. Jahrhundert n. Chr. vom berühmten Arzt Hua Tuo, basiert das Übungssystem auf der Nachahmung von Tierbewegungen und fördert die Energie im Körper auf natürliche Weise.

Die Teilnehmer:innen erleben, wie diese bewährten Übungen ihr Wohlbefinden steigern, ihre Konzentration verbessern, ihr Immunsystem stärken und ihren Körper vitalisieren.

Dieser Kurs ist ein Aufbaukurs für die Kurse 261-302201 und 261-30222 aus dem letzten Semester.

30222

Karin Posmyk

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 11 x freitags, ab 09.10.26, 10.15-11.30 Uhr • 106,- EUR
- Anmeldung bis 06. Oktober

Qigong: Das Spiel der 5 Tiere Wuzhin Daojin Schnuppertag für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

neu

30223

Karin Posmyk

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 14.11.26, 10:00-15.30 Uhr (inkl. 60 Min. Pause)
- 35,- EUR • Anmeldung bis 10. November

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!

20529

Annika Moreno

- 7 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Zeyher-Grundschule
- 10 x dienstags, ab 06.10.26, 18.00-18.50 Uhr • 58,- EUR • Anmeldung bis 30. September



Quelle: Freepik

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
- 14 x freitags, ab 25.09.26, 16.30-17.30 Uhr • 109,- EUR
- Anmeldung bis 22. September

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
- 11 x donnerstags, ab 24.09.26, 17.00-18.00 Uhr
- 78,- EUR • Anmeldung bis 21. September

Bewegen statt schonen

Geschult wird eine natürliche, gesunde Haltung und Bewegung mit den Schwerpunkten Dehnung, Kräftigung und Stabilisation, auch unter Einsatz diverser Kleingeräte. Abwechslungsreiche Körperwahrnehmungsübungen mit sensomotorischen Elementen, Mobilisations- und Lockerungsübungen sowie Informationen über die Haltung und den Rücken runden das Training ganzheitlich ab. Im Vordergrund steht der Abbau des Bewegungsdefizits und die Freude an gesunder Bewegung. Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger:innen und/oder Ungeübte, da die Intensität individuell von den Teilnehmer:innen dosiert werden kann.

30234

Margit Reinhard

- 8 - 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Zeyher-Grundschule
- 10 x dienstags, ab 22.09.26, 19.00-20.00 Uhr
- 53,- EUR • Anmeldung bis 17. September

Wirbelsäulengymnastik

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

30235

Uschi Traxler

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 30.09.26, 16.30-17.30 Uhr
- 87,- EUR • Anmeldung bis 25. September

Fit im Alltag

Ganzkörpertraining für mehr Agilität

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

30236

Silvia Rosenzweig

- 5 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x donnerstags, ab 24.09.26, 18.15-19.15 Uhr
- 69,- EUR • Anmeldung bis 21. September

Rückenfit

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

Förderung durch die Krankenkassen möglich.

Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30237

Silvia Rosenzweig

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x donnerstags, ab 24.09.26, 19.30-20.30 Uhr
- 69,- EUR • Anmeldung bis 21. September

Tanzen, Yoga, Mudras und Entspannung

neu

Begleitet von Trommelmusik lockern wir uns durch verschiedene Tanzbewegungen und schütteln dadurch unsere Blockaden weg. Leichte rhythmische Tanzbewegungen bereiten uns auf die anschließenden Yogaübungen vor, durch die bestimmte Körperbereiche gedehnt werden, bevor die Stunde mit einer kurzen Fantasiereise endet.

30240

Uta Kiefer-Müller

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Zeyher-Grundschule
- 6 x donnerstags, ab 24.09.26, 16.15-17.15 Uhr
- 47,- EUR • Anmeldung bis 21. September



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



Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

Outdoorkurse

Wintersportkurse auf dem Feldberg

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

Veranstalter: Schneesportschule Black Forest Magic
Feldberg/Freiburg

In der Kursgebühr enthalten:

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

Was Sie noch wissen sollten:

- **Eigene Anreise zum Feldberg**
- **Treffpunkt (Uhrzeit und Ort) werden direkt von der Schneesportschule mitgeteilt.**
- **Liftgebühren** (Liftpass als Punktekarte zwischen 8 und 10 Euro) sowie Gebühren für Leihausrüstungen sind von den Teilnehmer:innen vor Ort zu entrichten.
- **Gebühren Leihausrüstungen:** sind von den Teilnehmer:innen vor Ort zu entrichten.
 - Leihausrüstung für die Schneeschuhwanderung ist kostenfrei.
 - Snowboardset (Snowboard, Schuhe) 23,- EUR
 - Ski-Set (Skier, Schuhe, Stöcke) 23,- EUR
 - Helme und Skibrillen 5,- EUR pro Artikel
- Erfolgt eine **Abmeldung** nach dem Anmeldeschluss aufgrund von Krankheit, kann die Kursgebühr nicht zurückerstattet werden.
- Bei **Kursausfall** (Wetter oder Schneemangel) gilt jeweils der verbindliche Ersatztermin. Die Teilnehmer:innen werden rechtzeitig von der Schneesportschule über das Verschieben der Kurse benachrichtigt. Die Teilnehmer:innen sind verpflichtet, an den Ersatzterminen teilzunehmen, d.h. eine Abmeldung mit Rückerstattung der Kursgebühr ist auch hier nicht möglich.



Quelle: Pixelio

- **Jugendliche ab 13 bzw. 14 Jahren** können nur in Begleitung einer volljährigen Person teilnehmen.
- Ihre **Kontaktdaten** werden an den Veranstalter weitergeleitet. Von dort erhalten Sie dann vorzugsweise per E-Mail alle weiteren Detailinformationen zugeschickt.

Skikurs

Für Schneefans ab 13 Jahren und Erwachsene

30251

Thomas Bühler

Samstag, 23.01.27, 10.30-13.30 Uhr • 50,- EUR

Verbindlicher Ersatztermin: Samstag, 30.01.27

- Anmeldung bis 15. Januar

Snowboardkurs

Für Schneefans ab 13 Jahren und Erwachsene

30252

Thomas Bühler

Samstag, 23.01.27, 10.30-13.30 Uhr • 50,- EUR

Verbindlicher Ersatztermin: Samstag, 30.01.27

- Anmeldung bis 15. Januar

Geführte Schneeschuhwanderung

Für Schneefans ab 14 Jahren und Erwachsene

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

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

30253

Thomas Bühler

Samstag, 23.01.27, 10.00-13.30 Uhr • 45,- EUR inkl.

Leihausrüstung • Der Verzehr bei der Hütteneinkehr ist nicht eingeschlossen • Verbindlicher Ersatztermin:

Samstag, 30.01.27 • Anmeldung bis 15. Januar

Weitere **Outdoorkurse** finden Sie unter **Brühl, Ketsch und Oftersheim**, Seite 94, 100 und 104

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
- Mittwoch, 27.01.27, 18.00-21.30 Uhr • 19,- EUR inkl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 22. Januar

Kieferentspannung

Balancierter Kiefer - balancierter Körper

Das Kiefergelenk beeinflusst den Körper in seiner Gesamtheit, die Wirbelsäule, die Gelenke, Muskeln, das Nervensystem und den Energiefluss auf den Meridianen. Zähneknirschen, Schmerzen im Nacken und Rücken, Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Fehlbiss und dadurch Lockerung der Zähne können ihre Ursache in einer verspannten Muskulatur im Kiefer haben. Die Teilnehmer:innen erleben hier eine wirksame Anleitung zur Entspannung ihrer Kiefergelenke und sie bekommen ein Skript zum Anwenden für zu Hause.

30131

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

- 8 - 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 10.11.26, 18.00-21.00 Uhr • 17,- EUR inkl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 05. November

Schlau im Kopf mit Life Kinetik® FUN

Gehirntraining durch Bewegung

neu

Life Kinetik® FUN ist ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm, das Körper und Gehirn gleichermaßen fordert. Durch die Kombination aus Bewegung, Wahrnehmung und kognitiven Aufgaben entstehen neue Verbindungen im Gehirn. Die Übungen sind ungewöhnlich, spielerisch und sorgen oft für viele Aha-Momente und Spaß in der Gruppe.

Im Kurs werden koordinative, visuelle und mentale Aufgaben miteinander verknüpft. Ziel ist es, Konzentration, Merkfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und geistige Flexibilität zu fördern sowie Stress abzubauen. Dabei stehen nicht sportliche Leistungen im Vordergrund, sondern die Freude an neuen Herausforderungen und am gemeinsamen Ausprobieren. Die Übungen werden individuell angepasst und sind auch ohne besondere sportliche Voraussetzungen gut umsetzbar. Das Training bietet eine unterhaltsame Möglichkeit, Bewegung und mentales Training miteinander zu verbinden und hat präventiven Charakter.

30308

Beate Baumbeck

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x dienstags, ab 06.10.26, 18.00-19.00 Uhr • 38,- EUR
- Anmeldung bis 01. Oktober

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.

30310

Arbeiter-Samariter-Bund

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 21.11.26, 9.00-13.00 Uhr • 55,- EUR (Die Gebühr ist direkt im Kurs zu entrichten.)
- Anmeldung bis 16. November



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 2095-25
E-Mail: brunner@vhs-schwetzingen.de

Umgang mit Kindernotfällen

neu

Arzt-Patienten-Forum in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW)
Der Gedanke an Kindernotfälle löst bei den meisten Betreuungspersonen, ob im privaten Umfeld (Eltern, Großeltern, Babysitter:innen, Patentante oder -onkel, etc.) oder im beruflichen Rahmen (Erzieher:innen, Pädagog:innen, Jugend-/Kindergruppenleiter:innen, etc.) ein mulmiges Gefühl aus. Man stellt sich Fragen, wie z.B. Kann ich damit umgehen? Schätze ich die Situation richtig ein? Wann muss der Rettungsdienst oder Notarzt gerufen werden?

Dieser Abend soll allen Interessierten eine Basis für ein stressarmes und zielgerichtetes Handeln im Kindernotfall ermöglichen. Ob Fieberkrampf, Pseudokrampf oder Vergiftung – die ersten Maßnahmen sind einfach und erlernbar. Allerdings kann und möchte dieser eine Abend keinen kompletten Kurs der Ersten Hilfe am Kind mit Übungen ersetzen. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen an die Referenten zu stellen.

30325

Dr. med. Ranny Goldwasser, Gemeinschaftspraxis für Kinder- und Jugendmedizin, Schwerpunkt Kinderkardiologie Leimen und Schwetzingen

- 5 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 27.01.27, 19.00-20.30 Uhr • 5,- EUR Abendkasse • Keine Anmeldung erforderlich

Erste Hilfe am Hund

neu

In der Regel hat jeder:r irgendwann einmal im Leben einen Erste-Hilfe-Kurs besucht, um verletzten oder kranken Menschen im Notfall helfen zu können. Bei der Ersten Hilfe für die Vierbeiner sieht es jedoch meist anders aus: Sind Sie in der Lage, bei Ihrem oder einem fremden Hund Erste Hilfe zu leisten? In diesem 4-stündigen Kursformat lernen Sie, wie Sie Ihren Hund im Ernstfall versorgen können.

30311

Arbeiter-Samariter-Bund

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 07.11.26, 9.00-13.00 Uhr • 55,- EUR (Die Gebühr ist direkt im Kurs zu entrichten.) • Anmeldung bis 2. November



Quelle: Magnific

Erste-Hilfe-Auffrischkurs

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

30312

Arbeiter-Samariter-Bund

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 09.10.26, 17.00-20.00 Uhr • 35,- EUR (Die Gebühr ist direkt im Kurs zu entrichten.)
- Anmeldung bis 5. Oktober

Am Vormittag

30313

Arbeiter-Samariter-Bund

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 23.01.27, 9.00-12.00 Uhr • 35,- EUR (Die Gebühr ist direkt im Kurs zu entrichten.)
- Anmeldung bis 18. Januar

Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

Gruppe 1

Ärztliche Betreuung: Dr. Corinna Nees, Dr. med. Andreas Reinicke, Dr. med. Harald Wiese, Rettungssanitäter Friedbert Werner

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

30320

Ursula Busch, Silvia Rosenzweig

- 7 - 18 Teilnehmer:innen • Oftersheimer Wald
- 18 x montags, ab 14.09.26, 17.30-18.30 Uhr
- 99,- EUR • Anmeldung bis 09. September

Gruppe 2

30321

Ursula Busch, Silvia Rosenzweig

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Oftersheimer Wald
- 18 x montags, ab 14.09.26, 17.30-18.30 Uhr
- 99,- EUR • Anmeldung bis 09. September

Schlafoptimierung für neue Kraft

Strategien für tiefe Ruhe und erholsame Nächte

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, 31.10.26, 10.00-12.15 Uhr • 20,- EUR
- Anmeldung bis 27. Oktober

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Information – Gespräch – Begegnung

Menschen, die ihre kranken oder alten Angehörigen zu Hause betreuen oder pflegen, erleben dabei viele positive, aber auch schwierige Momente. Niemand kann das so gut verstehen wie Menschen, die in einer ähnlichen Situation leben. Große Verantwortung und das dauernde Eingespanntsein erfordern viel Kraft. Um Pflegenden die Teilnahme zu ermöglichen, kann gegen eine geringe Aufwandsentschädigung am Vortragstag in der Zeit von 18.30 Uhr bis 21.30 Uhr die Betreuung des Angehörigen übernommen werden.

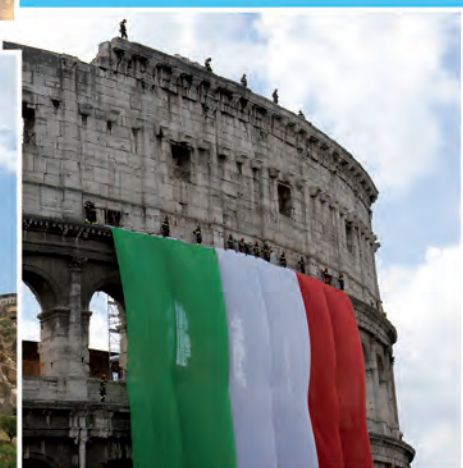
Ansprechpartnerin: Claudia Soltmann, Gruppenleiterin, Telefon 06202 27680

30630

Claudia Soltmann

- Schwetzingen, Hebelhaus • jeweils mittwochs, 07.10., 04.11., 02.12.26, sowie 13.01. und 03.02.27, 19.00-20.30 Uhr • Eintritt frei

VHS-Sprachenschule



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-Sprachschule

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

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

Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile: Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Stufe erreichen können.

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

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

Fachliche Beratung

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

Info-Abende mit Einstufungstests werden für folgende Sprachen angeboten:

- **Englisch**, siehe Seite 68
- **Französisch**, siehe Seite 71
- **Italienisch**, siehe Seite 73
- **Spanisch**, siehe Seite 76



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

Gebührenordnung VHS-Sprachschule

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 €

Arabisch

Arabisch für Anfänger:innen

Grundstufe A1.1



Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie, die arabische Schrift zu lesen, zu schreiben und zu sprechen. Der Fokus liegt zunächst auf den Buchstaben und Zahlen sowie der Alltagssprache.

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Arabisch für Anfänger, ab L 1 (Klett Verlag)

40120

Gada Balough

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x montags, ab 21.09.26, 17.00-18.30 Uhr • 105,- EUR

Chinesisch

Chinesisch

Grundstufe A1.2

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 B, ab L 8 (Hefei Huang Verlag)

40221

Pang Li

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 22.09.26, 19.15-20.45 Uhr
- 105,- EUR



Quelle: Pixabay

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 10 (Hefei Huang Verlag)

40222

Pang Li

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 22.09.26, 17.30-19.00 Uhr • 105,- EUR

Deutsch

Integrationskurse mit Förderung des BAMF

Der Bund fördert gemeinsame Integrationskurse für Ausländer: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.

Der Integrationskurs umfasst 600 Unterrichtsstunden und ist gegliedert in 6 Kurse zu je 100 Unterrichtsstunden.

Nach regelmäßiger Teilnahme wird die Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ abgelegt. Im Anschluss an den Sprachkurs findet der Orientierungskurs „Leben in Deutschland“ mit 100 Unterrichtsstunden statt.

Interessent:innen, die bereits über Deutschkenntnisse verfügen, werden entsprechend ihrer Fähigkeiten in ein Kursmodul eingestuft. Die Vorkenntnisse werden mit einem Einstufungstest ermittelt.

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

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

Beratung und Anmeldung:

Yana Rivkind, Telefon 06202 2095-49

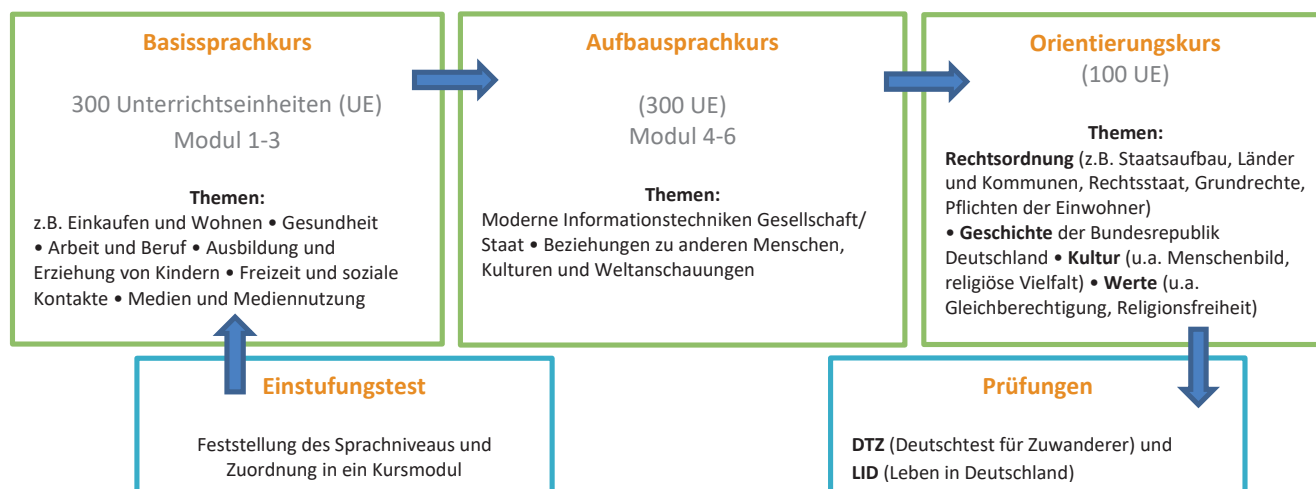
Persönliche Beratung ohne Terminvereinbarung:

Mittwoch 9.00-14.00 Uhr

Donnerstag 13.00-18.00 Uhr

Einstufungstests sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

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“.

Berechtigt bzw. verpflichtet zur Teilnahme sind:

- Ausländer:innen, die besonders integrationsbedürftig sind und von der Ausländerbehörde zur Teilnahme aufgefordert werden,
- Ausländer:innen, die eine Aufenthaltserlaubnis nach § 24 AufenthG besitzen, deutsche Staatsangehörige und andere Unionsbürger, die nicht über ausreichende deutsche Sprachkenntnisse verfügen, um eine Erwerbstätigkeit oder Ausbildung aufzunehmen, sowie die Familienangehörigen dieser beiden Personengruppen.
Hierunter fallen folgende Personengruppen:*
- Personen mit einem Anspruch auf Arbeitslosengeld nach § 136 des Dritten Buches Sozialgesetzbuch,
- Personen, die von der Kostenbeitragspflicht nach § 9 Absatz 2 Satz 1 Nummer 3 der Integrationskursverordnung befreit sind,
- Personen, die in Deutschland erwerbstätig waren, ohne dabei aber einen Anspruch auf Arbeitslosengeld nach § 136 des Dritten Buches Sozialgesetzbuch erworben zu haben,
- Ausländer:innen und EU-Bürger:innen, die Leistungen nach SGB II beziehen und von den Trägern der Grundsicherung zur Teilnahme aufgefordert werden.
- Personen, die keine Zulassung erhalten haben, können jederzeit als Selbstzahlende in die Kurse aufgenommen werden.

Deutsch – Phonetik**Ab Mittelstufe B1**

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen

Sie haben gute Kenntnisse im Deutschen und wollen diese weiter verbessern, um im Alltag und im Beruf auch gut verstanden zu werden? In diesem Kurs wird die korrekte Aussprache des Deutschen anhand von Alltagssituationen geübt. Dabei berücksichtigen wir zunächst den Wortakzent, die Betonung im Satz und auch die Satzmelodie. Natürlich liegt ein weiterer Fokus auf der Aussprache der Konsonanten und Vokale, die für viele Lernende schwierig sind. Hierfür werden Hörbeispiele verwendet, einfache Dialoge gesprochen und die Rhythmik mit Reimen und einfachen Liedern eingeübt. In entspannter Atmosphäre lernt man schließlich am besten!

40401**Annette Kurz**

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 24.09.26, 10.15-11.45 Uhr
- 105,- EUR

40402**Nathalie Schuppe**

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 24.09.26, 14.15-15.45 Uhr
- 105,- EUR

Englisch

Informationen zum Gebührensystem in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 65

Info-Abend Englisch mit Möglichkeit zum Einstufungstest

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

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

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

40600**Annette Kurz**

- Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 15.09.26, 18.00 Uhr • Eintritt frei

Englisch für den Urlaub**Grundstufe A1**

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 A1, ab L 7 (Klett Verlag)

40614**Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann**

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x dienstags, ab 22.09.26, 17.00-18.30 Uhr
- 106,- EUR inkl. Kopien

Einen **Englischkurs für Kinder in den Herbstferien** finden Sie auf Seite 16

Englisch-Sprachkurse, speziell für Senior:innen, finden Sie unter **Aktive Senior:innen**, Seite 24 f

Englisch**Grundstufe A1.2**

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben 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! Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Great! A1, 2nd edition, ab L 8 (Klett Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40617**Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann**

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x dienstags, ab 22.09.26, 18.30-20.00 Uhr
- 106,- EUR inkl. Kopien

Englisch – Saturday Morning Conversation**Ab Grundstufe A2**

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**

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 1x pro Monat, immer samstags: 26.09., 17.10., 14.11., 19.12., 16.01., 06.02., jeweils 10.00-11.30 Uhr • 55,- EUR

Englisch: Trump's America 250 Jahre Unabhängigkeit und ein Land auf der Suche nach sich selbst Ab Grundstufe A2

neu

Für Teilnehmer:innen mit (sprachlichen) Vorkenntnissen
Dieser Kurs ist beides: Sprachkurs und Landeskunde. Wir erkunden die Vereinigten Staaten von Amerika in den Jahren 2026 und 2027 und diskutieren über aktuelle Entwicklungen auf Englisch und Deutsch, je nach Kenntnisstand der Teilnehmer:innen.

Wie haben die USA im Juli 2026 das Jubiläum der 250-jährigen Staatsgründung gefeiert, was war daran „typisch amerikanisch“? Was ist Patriotismus à la Amerika? Wie schauen die Vereinigten Staaten auf sich selbst und wo verlaufen die großen Gräben? Was bedeutet Präsident Trump für die USA heute, und was wird zukünftig sein Erbe sein? Diese und viele weitere Fragen, gerne auch Ihre, besprechen wir anhand von Texten, Bildern und Musik aus dem Land der unbegrenzten Möglichkeiten.

Freies Unterrichtsmaterial

40619

Tobias Endler

7 - 9 Teilnehmer:innen

• Schwetzingen,

Volkshochschule • 12 x mittwochs, ab 23.09.26, 8.45-

10.15 Uhr • 112,- EUR inkl. Kopien

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 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 wird im Kurs bekannt gegeben.

40620

Adelina Shehu

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• 12 x mittwochs, ab 23.09.26, 18.00-19.30 Uhr

• 107,- EUR inkl. Kopien



Quelle: Pixabay

Englisch: Book to Movie Reading, Watching, Talking in English Ab Mittelstufe B1

neu

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen, in Kooperation mit dem Central Kino in Ketsch Join our friendly four-session English course where we read a book, watch its film adaptation and casually discuss about how it was realized. In the first two sessions we will read the book together, with light vocabulary work to keep things clear and not a page-turner marathon.

During the third session we will watch the film and note scenes, lines, and places. The final session is a relaxed book-versus-film discussion, where we will

take a closer look at the adaption and your impressions.

In diesem Kurs lesen Sie gemeinsam den Roman „Bridget Jones's Diary“ von Helen Fielding. Sie gewinnen ein sicheres Verständnis der Handlung und Figuren, sodass Sie sich bei der Original-Film-Vorführung im Central-Kino dann ganz auf die englische Sprache konzentrieren können. Der Kurs verbindet Literatur, Gespräch und Hör-Seh-Verstehen auf angenehme und authentische Weise.

Lehrbuch: Bridget Jones's Diary (Hueber Verlag)

40624

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• 4 x mittwochs, ab 16.12.26, 18.00-19.30 Uhr • 35,- EUR inkl. Kopien, zzgl. Kinoeintritt



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

Englisch**Mittelstufe B1.1**

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen
Grundkenntnisse der englischen Sprache werden erweitert und durch Landeskunde-Elemente ergänzt, so dass Sie sich in Alltagssituationen verständigen können.
Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

40625

Anne-Françoise Graham

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x dienstags, ab 22.09.26, 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 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 14.09.26, 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

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x freitags, ab 16.10.26, 10.30-12.00 Uhr • 75,- EUR

Englisch – Refresher**Mittelstufe B2.1**

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



40630

Anne-Françoise Graham

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 25.09.26, 10.00-11.30 Uhr • 107,- EUR inkl. Kopien

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

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen
You don't want to be lost for words any more, join in a conversation without the fear of „making mistakes“ – and even enjoy it? Then come along to our friendly group and do just that.
Freies Unterrichtsmaterial

40631

Annette Kurz

- 10 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 22.09.26, 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 22.09.26, 11.15-12.45 Uhr
- 105,- EUR

Englisch**Mittelstufe B2.2**

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen
Willkommen sind auch alle Wiedereinsteiger:innen, die bereits 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 werden gerne berücksichtigt.
Lehrbuch: On Point B2 – Upper-Intermediate English, ab L 1 (Klett Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40633

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium • 15 x montags, ab 14.09.26, 17.00-18.30 Uhr • 108,- EUR inkl. Kopien

Wünschen Sie einen maßgeschneiderten Business-English-Kurs für Ihre Mitarbeiter:innen? Wir beraten Sie gerne, Telefon 06202 2095-31

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 • 12 x samstags, ab 26.09.26, 9.15-11.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause) • 140,- EUR



„Cinema polyglott – Kino international“

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

Eintritt: 6,50 EUR

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

Weitere Informationen und Online-Kartenreservierung unter www.kino-ketsch.de Central Kino Ketsch e.V., Enderlestr. 24 a, 68775 Ketsch, Telefon und Programm-ansage: 06202 - 92 96 757

Französisch

Informationen zum Gebührensystem in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 65

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.

40800

Marion Brenner Miguel

Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 15.09.26, 18.00 Uhr • Eintritt frei

Französisch für Anfänger:innen

Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

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 4 (Hueber Verlag)

40819

Marion Brenner Miguel

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
• 12 x dienstags, ab 29.09.26, 18.15-19.45 Uhr
• 105,- EUR

- Einen Vortrag zum **100. Todestag von Claude Monet** finden Sie auf Seite 42
- Den Reise- und Fotobericht **Licht und Magie der Provence** finden Sie auf Seite 41



Quelle: Pixabay

Französisch für Reisende

Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Mit viel Schwung reisen wir weiter durch unser schönes 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 in alltäglichen Situationen sicherer verständigen, sei es im Urlaub, im Restaurant, beim Einkaufen oder im Gespräch mit französischsprachigen Bekannten. Ziel ist es, Sicherheit im Sprechen und Verstehen



Bücher Insel

68723 Schwetzingen

Heidelberger Straße 2

Telefon 06 202 - 178 72

Telefax 06 202 - 12 73 99

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 9.30 – 18.30 Uhr

Sa. 9.30 – 14.00 Uhr

68782 Brühl

Mannheimer Straße 19a

Telefon 06 202 - 94 79 555

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 9.00 – 13.30 und

15.00 – 18.00 Uhr

Sa. 9.00 – 13.00 Uhr

Bücher Insel GmbH

Barbara Hennl-Goll

E-Mail:

buecherinsel10@aol.com

Internetshop:

www.buecherinsel10.de

zu gewinnen und Freude an der französischen Sprache zu entwickeln.

In einer angenehmen Lernatmosphäre tauschen Sie sich mit viel Spaß in einer netten Gruppe aus, ohne zu tief in die Grammatik einzusteigen.

Venez apprendre le français – wir freuen uns auf Sie!

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

40820

Simone Geiß

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 24.09.26, 18.00-19.30 Uhr
- 107,- EUR inkl. Kopien

Französisch

Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Möchten Sie die wunderschöne Sprache unseres Nachbarlandes gründlich wiederholen bzw. Ihre Kenntnisse erweitern? Dieser Kurs ist für alle, die über Vorkenntnisse verfügen und auch Land und Leute besser kennenlernen möchten. Bienvenue!

Lehrbuch: On y va! A2, Aktualisierte Ausgabe, ab L 3 (Hueber Verlag)

40821

Marion Brenner Miguel

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 24.09.26, 18.15-19.45 Uhr
- 105,- EUR

Französisch

Übergang zwischen Grundstufe A2 zu Mittelstufe B1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen

Auf der Grundlage des A2-Niveaus werden im Kurs in Absprache mit den Teilnehmer:innen Lektüren, Chansontexte und Artikel aus der Presse behandelt. Bei Bedarf werden Grammatikthemen wiederholt. Bienvenue dans notre cours!

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

40823

Marion Brenner Miguel

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x montags, ab 21.09.26, 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 festigen wir die 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 21.09.26, 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 22.09.26, 18.30-20.00 Uhr • 107,- EUR inkl. Kopien

Französisch – Révision de français le matin

Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen

Sie möchten Ihre bereits erworbenen Kenntnisse auffrischen und festigen? In diesem Kurs wird der freie Umgang mit der gesprochenen Sprache in entspannter Atmosphäre geübt und das Hör- und Leseverstehen trainiert.

Freies Unterrichtsmaterial

40832

Petra Wolfrum

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 23.09.26, 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 25.09.26, 8.45-10.15 Uhr • 107,- EUR inkl. Kopien




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





**Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.**

Benötigen Sie einen **maßgeschneiderten Business-Französisch-Kurs für Ihre Mitarbeiter:innen**? Wir beraten Sie gerne, Telefon 06202 2095-0

Italienisch

Informationen zum Gebührensystem in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 65

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.

40900

Sabine Natalizia-Gutekunst

Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 15.09.26, 18.00 Uhr • Eintritt frei

Einen bebilderten Vortrag über das große **Jubiläum der Petersdomweihe in Rom** finden Sie auf Seite 42

Italienisch für Anfänger:innen

Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

Möchten Sie sich endlich Zeit nehmen, um die wunderschöne italienische Sprache zu lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hier haben Sie die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre und mit viel Freude Ihren Traum zu verwirklichen. A presto!

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

40920

Giovanna Mangini

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 21.09.26, 10.30-12.00 Uhr
- 105,- EUR

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 7 (Hueber Verlag)

40922

Giovanna Mangini

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x montags, ab 21.09.26, 8.45-10.15 Uhr
- 105,- EUR

Italienisch

Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

Beherrschen Sie zwar ein paar Grundkenntnisse der italienischen Sprache, würden aber gerne richtig gut sprechen können? Oder haben Sie sich vorgenommen, nach längerer Pause wieder einzusteigen? In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß können Sie Ihre Sprachfertigkeiten reaktivieren, auffrischen und vertiefen.

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

40924

Giovanna Mangini

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 24.09.26, 8.45-10.15 Uhr
- 105,- EUR



Quelle: Pixabay

Italienisch am Vormittag

Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger:innen

In diesem Kurs werden die Kenntnisse des ersten Lehrbuches vertieft. 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 7 (Hueber Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40926

Sabine Natalizia-Gutekunst

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x freitags, ab 25.09.26, 10.00-11.30 Uhr • 110,- EUR inkl. Kopien

neu

Italienisch am Vormittag**Mittelstufe B1.1**

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen, auch Wiedereinsteiger:innen sind willkommen!

Der ideale Kurs zur Vertiefung der Grundkenntnisse aus der Niveaustufe A2. Je nach Wunsch der Teilnehmer:innen werden auch aktuelle Zeitungsartikel, italienische Liedtexte oder eine Lektüre in das Unterrichtsprogramm integriert. Grammatikthemen werden vertieft und wiederholt. Lesen, Hören und Kommunikation stehen im Vordergrund.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 5 (Hueber Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40928**Sabine Natalizia-Gutekunst**

10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• 15 x donnerstags, ab 24.09.26, 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), ab Geschichte 34

40930**Giovanna Mangini**

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• 12 x donnerstags, ab 24.09.26, 10.30-12.00 Uhr

• 105,- EUR

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

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Online-Kurs stellt das Sprechen in den Vordergrund und wird von einer italienischen Muttersprachlerin angeboten. Die Teilnehmer:innen werden bald in der Lage sein, ein einfaches Gespräch auf Italienisch zu führen.

40931**Claudia Tuveri**

6 - 9 Teilnehmer:innen • Online • 12 x montags, ab

21.09.26, 16.30-18.00 Uhr • 105,- EUR

Online-Kurs: Italien verstehen – ohne Missverständnisse**Grundstufe A2.1**

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Tauchen Sie auf Italienisch ein in die wichtigsten Alltagssituationen, einfach, lebendig und praxisnah. Schritt für Schritt gewinnen Sie mehr Sicherheit im Austausch und Umgang mit Italiener:innen im Restaurant, beim Einkaufen, Stadtbummel oder für einen Tag am Meer.

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

40932**Alessandra Varotto**

6 - 9 Teilnehmer:innen • Online • 12 x samstags, ab

26.09.26, 10.00-11.30 Uhr • 105,- EUR

Online-Kurs: Italienisch für Kulturliebhaber:innen**Mittelstufe A2/B1**

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Dieser Italienischkurs richtet sich an alle, die ihre sprachlichen Grundkenntnisse durch abwechslungsreiche kulturelle Kontexte erweitern möchten. Anhand von Musik, Film, Literatur und Kunstgeschichte wird der Wortschatz erweitert und das Hör- und Leseverständnis sowie die mündliche Ausdrucksfähigkeit verbessert. Authentische Materialien und Gespräche über die italienische Kultur fördern einen lebendigen und praxisnahen Umgang mit der Sprache. Der Kurs verbindet Sprachenlernen mit spannenden Einblicken in das kulturelle Leben Italiens und bietet Raum für Austausch und aktives Sprechen.

40933**Claudia Tuveri**

6 - 9 Teilnehmer:innen • Online • 12 x montags, ab

21.09.26, 14.30-16.00 Uhr • 105,- EUR

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

Für Teilnehmer:innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden zunächst die grundlegenden Strukturen der japanischen Sprache logisch und systematisch vermittelt. Schritt für Schritt wird der Wortschatz sowie einfache Redemittel erweitert. Der Unterricht erfolgt ausschließlich in lateinischer Umschrift (Romaji). (Hiragana und Kanji werden in diesem Kurs nicht behandelt.) Dadurch liegt der Fokus vollständig auf Aussprache, Satzmustern und einfachen Kommunikationssituationen. Ziel des Kurses ist es, ein grundlegendes Verständnis der japanischen Sprache aufzubauen und einfache Alltagsausdrücke sicher anwenden zu können.

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, ab L 5 (Doitsu Center – der Sauseschritt-Verlag)



Quelle: Pixabay

41021

Wakako Benesch

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x mittwochs, ab 23.09.26, 18.00-19.30 Uhr
- 105,- EUR

Japanisch

Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen
Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit grundlegenden Vorkenntnissen der japanischen Sprache. Kenntnisse zu Zahlen, Wochentagen und Uhrzeit werden vorausgesetzt. Aufbauend darauf werden die grundlegenden Satzstrukturen sowie die Konjugation von Verben systematisch weiter erlernt und gefestigt. Die Teilnehmer:innen üben einfache Dialoge und entwickeln ihre Fertigkeiten in alltäglichen Kommunikationssituationen weiter. Ziel des Kurses ist es, grundlegende grammatische Strukturen sicher anzuwenden und einfache Gespräche im Alltag zu führen.

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, ab L 10 (Doitsu Center - der Sauseschritt-Verlag)

41022

Wakako Benesch

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 24.09.26, 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 3 A, ab L 10 (Doitsu Center - der Sauseschritt-Verlag)

41024

Yukako Takeshima-Recker

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x montags, ab 28.09.26, 17.30-19.00 Uhr
- 105,- EUR

Neugriechisch

Neugriechisch

Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen
Ein Kurs für alle, die Griechisch lernen wollen, mit Schwerpunkt auf dem Verstehen und Sprechen.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

41220

Emmanouel Emmanouilidis

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 08.10.26, 19.30-21.00 Uhr
- 105,- EUR

Neugriechisch

Mittelstufe B1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen
Kursinhalte sind: Den Alltag auf Griechisch beschreiben, sich unterhalten, Ideen austauschen. Dazu kommen: Konversation, lesen und schreiben, Grammatik lernen und üben!
Unterrichtsmaterial wird im Kurs besprochen.

41221

Emmanouel Emmanouilidis

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 08.10.26, 18.00-19.30 Uhr
- 105,- EUR

Polnisch



Quelle: Pixabay

Polnisch für den Urlaub

Grundstufe A1.1

neu

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse
„Dzien Dobry! Przepraszam, gdzie jest dobra restauracja? Jak dostane sie na dworzec?“ Diese und andere Sätze lernen Sie im Urlaubssprachkurs für Ihre Reise nach Polen. Die Kursinhalte sind sprachliche Grundkenntnisse, die im Alltag nützlich sein können: sich begrüßen und verabschieden, sich vorstellen, einfache Fragen stellen (z. B. nach dem Weg oder im Restaurant) und sich nach Sehenswürdigkeiten oder der nächsten Bank erkundigen.

41723

Anna Dobiasz

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 12.01.27, 18.30-20.30 Uhr • 38,- EUR

Hybrid-Kurs: Polnisch

Grundstufe A1.2



Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen
Dzien Dobry! Lernen Sie nicht nur die Grundlagen der Grammatik, sondern auch Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen der deutschen und polnischen Kultur und Lebensweise kennen, verstehen und schätzen. Sie lernen außerdem, 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 22.09.26, 18.30-20.00 Uhr • 105,- EUR

Russisch

Erfahren Sie auch etwas über die **russische Küche**, siehe Seite 110

Russisch für Anfänger:innen Grundstufe A1.1

neu

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 anhand 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 24.09.26, 19.30-21.00 Uhr
• 125,- EUR

Russisch Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen

Sie vertiefen Ihren Sprachwortschatz und verfeinern Ihre Aussprache und Intonation. Sie arbeiten praxisorientiert mit authentischen Materialien, wodurch Ihnen das freie Sprechen zusätzlich erleichtert wird. Durch vielfältige mündliche Übungen stärken Sie Ihr Selbstvertrauen in der Kommunikation.

Lehrwerk: Russisch in der Praxis, ab L 21 (ASSiMiL Verlag)

41923

Vesna Ganns

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 12 x donnerstags, ab 24.09.26, 18.00-19.30 Uhr
• 125,- EUR

Spanisch

Informationen zum **Gebührensysteem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 65

Einen **Spanischkurs für Kinder** finden Sie auf Seite 16
Spanisch kochen können Sie in unseren **Tapas-Kochkursen**, siehe Seite 109 f

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.

42200

Cecilia Spannaus

Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 15.09.26,
18.00 Uhr • Eintritt frei

Spanisch für Anfänger:innen Grundstufe A1.1

neu

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spanisch von Grund auf lernen möchten und erste Schritte in einer neuen Sprache machen wollen. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse für typische Alltagssituationen, wie z.B. sich vorstellen, im Restaurant bestellen oder nach dem Weg fragen. Sie lernen dabei, einfache Gespräche zu führen, während Sie Schritt für Schritt Wortschatz, Grammatik und Aussprache aufbauen und Sicherheit für die Kommunikation mit Muttersprachler:innen gewinnen. Der Fokus liegt auf der praktischen Anwendung, damit Sie sich schon



Keine Geschenkidee?...

Ein VHS- *Gutschein* passt immer!

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

vhs
Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

bald im Alltag und auf Reisen in spanischsprachigen Ländern verständigen können.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, ab L 1 (Klett Verlag)

42204

Gina Closa Andreo

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x montags, ab 21.09.26, 18.00-19.30 Uhr • 107,- EUR inkl. Kopien

Spanisches Flair am Samstag

Grundstufe A1.1

Die Sprache klingt schön, aber Sie verstehen (noch) nichts? Dies können Sie ändern und in entspannter Atmosphäre die am zweithäufigsten gesprochene Muttersprache weltweit lernen. Ob für den Urlaub, Geschäftsreisen oder einfach weil Sie von der Sprache fasziniert sind, hier können Sie Ihren sprachlichen Grundstein legen. Der Kompaktkurs findet an drei Samstagvormittagen statt und bildet eine gute Grundlage. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bereitgestellt.

42205

Mila Cárdenas-Keller

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x samstags, ab 21.11.26, 9.00-12.15 Uhr (inkl. 15 Min. Pause)
- 55,- EUR

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 7 (Klett Verlag)

42209

Juan Francisco Osoreo Pinillos

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 22.09.26, 9.00-10.30 Uhr
- 105,- EUR

Spanisch

Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden die Inhalte des Niveaus A1 wiederholt und vertieft und dann mit dem Übergang zu A2 begonnen. Dabei erweitern Sie systematisch Ihren Wortschatz und festigen grundlegende grammatikalische Strukturen, in entspannter Atmosphäre und ganz ohne Leistungsdruck. Im Mittelpunkt soll die Freude am Sprechen und das Anwenden der Sprache stehen. Inhaltlich liegt der Schwerpunkt weiterhin auf der alltagsnahen Kommunikation.

Freies Unterrichtsmaterial

42210

Laura Francés Civera

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Dreikönighaus; Seminarraum
- 12 x mittwochs, ab 23.09.26, 9.30-11.00 Uhr • 111,- EUR inkl. Kopien

Spanisch in Konversation und Grammatik – Hablamos en español

Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen 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.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab L 5 (Klett Verlag)

42227

Juan Francisco Osoreo Pinillos

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 24.09.26, 10.15-11.45 Uhr
- 105,- EUR

Spanisch für Aufgeschlossene

Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen

Freies Unterrichtsmaterial

42230

Juan Francisco Osoreo Pinillos

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 25.09.26, 18.45-20.15 Uhr • 105,- EUR



Quelle: Pixabay

Spanisch Konversation – Español para practicar la conversación

Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen
Es wird mit Texten aus Zeitungen und Zeitschriften gearbeitet.
Wünsche der Teilnehmer:innen werden berücksichtigt.

42231

Juan Francisco Osores Pinillos

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 25.09.26, 17.00-18.30 Uhr • 105,- EUR

Türkisch

Türkisch für Anfänger:innen

Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse
Sie möchten die Welt der türkischen Sprache und Kultur kennenlernen? In diesem Kurs werden Grundkenntnisse vermittelt, mit denen Sie im Urlaub, beruflich oder privat in der Fremdsprache erste Gespräche führen können. Die nötige Grammatik wird kleinschrittig vermittelt.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

42421

Nil Landt

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x mittwochs, ab 23.09.26, 18.30-20.00 Uhr
- 105,- EUR

Türkisch

Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
Egal, ob Sie Türkisch für den Beruf, den Urlaub oder einfach privat lernen möchten, hier legen Sie die Grundsteine für die wichtigsten Situationen. Kolay gelsin! – Gutes Gelingen!
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

42422

Sevinç Aksünger

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 30.09.26, 18.30-20.00 Uhr
- 105,- EUR

SPIEL, SPASS, SPORT, ENTSPANNUNG:

BADE- UND SAUNASPASS PUR!

Schneller zum Badespaß mit dem E-Ticket!

Scan me!

ODENWALDRING
TEL. 06202 978280

BESUCHEN SIE
UNS AUF FACEBOOK!

bellamar
SCHWETZINGEN · OFTERSHEIM

Digitale Kompetenzen - Beruf



Kommunikation | Medien

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 • Donnerstag, 24.09.26, 16.15-18.30 Uhr • 32,- EUR Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 21. September

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.

Bei der Anmeldung bitte Gerätetyp angeben.

50006

Tim Weiler

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 05.11.26, 16.15-17.45 Uhr
- 42,- EUR Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 02. November

Einen Kurs **Umgang mit dem Smartphone für Einsteiger:innen** finden Sie auch unter **Brühl und Plankstadt**, auf Seite 97

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 Gerätefunktionen sowie Sortierung, Herunterladen und Nutzung der Apps im App Store.

50012

Peter Braun

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x montags, ab 21.09.26, 10.00-11.30 Uhr • 42,- EUR
- Anmeldung bis 16. September

Das iPhone kann das!

Umgang mit dem iPhone für Fortgeschrittene

In diesem Kurs erhalten Sie tiefere Einblicke in die Bedienelemente des iPhones 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.

50013

Peter Braun

- 3 - 4 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • 2 x dienstags, ab 22.09.26, 10.00-11.30 Uhr • 43,- EUR
- Anmeldung bis 18. September



Quelle: Pixabay

Das iPhone als digitaler Alltagshelfer Für Fortgeschrittene

Der Alltag wird immer digitaler. Ob Deutsche Bahn, Nahverkehr oder eine Paketabholung, ohne Apps geht es oft nicht mehr oder nur umständlich. Hier lernen Sie beispielhafte Apps kennen, die wahre „Alltagshelfer“ sind: PayPal für Zahlungen, den DB Navigator für die Reiseplanung sowie RNV Apps. Für Ihre Autoausflüge werden wir uns mit Parkster/EasyPark sowie Apple Karten/Google Maps und Clever tanken beschäftigen. Auf Wünsche der Teilnehmer:innen wird eingegangen.

50014

Peter Braun

neu

neu

3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule •
Mittwoch, 23.09. und Donnerstag, 01.10.26, jeweils 10.00-
11.30 Uhr • 43,- EUR • Anmeldung bis 18. September

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 10.11.26, 16.15-18.30 Uhr • 65,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 05. November

Digital sichtbar im Beruf mit LinkedIn

Für Einsteiger:innen



LinkedIn ist heute weit mehr als nur eine digitale Visitenkarte. Das berufliche Netzwerk bietet Möglichkeiten zum professionellen Networking, zur Sichtbarkeit im eigenen Fachgebiet sowie zur Orientierung auf dem Arbeitsmarkt. Der Workshop richtet sich an Einsteiger:innen, die LinkedIn kennenlernen und erste praktische Schritte direkt umsetzen möchten.

Gemeinsam schauen wir uns an, wie LinkedIn funktioniert, welche Möglichkeiten die Plattform bietet und worauf es bei einem professionellen und authentischen Profil ankommt. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Anlegen bzw. Einrichten eines eigenen LinkedIn-Profiles, um erste Erfahrungen mit der Plattform sammeln zu können. Die Veranstaltung ist praxisorientiert und bietet Raum für Fragen und individuelle Unterstützung in kleiner Runde.

Vorkenntnisse in LinkedIn oder ein LinkedIn-Konto sind nicht erforderlich.

50009

Alexandra Bechtel, Social-Media-Referentin (fjs) und Digitalmentorin

- 3 - 5 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 12.11.26, 18.00-19.30 Uhr • 23,- EUR
- Anmeldung bis 09. November

Digital sichtbar im Beruf mit LinkedIn

Für Fortgeschrittene



Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmer:innen, die bereits erste Erfahrungen mit LinkedIn gesammelt haben und die Plattform aktiver und strategischer nutzen möchten. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie berufliche Sichtbarkeit auf LinkedIn aufgebaut und Inhalte gezielt eingesetzt werden können. Gemeinsam schauen wir uns an, wie Beiträge erstellt, Inhalte sinnvoll geteilt und Reichweite durch Interaktion und Vernetzung erhöht werden können. Außerdem geht es darum, das eigene Profil weiter zu schärfen und LinkedIn bewusster im beruflichen Alltag einzusetzen. Es besteht Raum für Fragen, Austausch und Praxisübungen auf der Plattform.

50010

Alexandra Bechtel, Social-Media-Referentin (fjs) und Digitalmentorin

- 3 - 5 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 19.11.26, 18.00-19.30 Uhr • 23,- EUR
- Anmeldung bis 16. November

Social Media-Präsenz verbessern für Vereine



Erleben Sie, wie Social Media Ihr Vereinsleben sichtbar machen kann. In diesem Workshop begleitet unsere Social-Media-Expertin Sie dabei, Ihre Ankündigungen, Gesuche, inspirierenden Momente und weitere Vereinsinhalte gezielt zu verbreiten – ganz auf die Bedürfnisse von Vereinen zugeschnitten. Sie entwickeln gemeinsam Ihre ersten Kampagnen, die zu Ihren Zielen passen, und setzen das Gelernte direkt um. In den Folgeterminen analysieren Sie Kennzahlen, interpretieren Ergebnisse und leiten daraus konkrete Maßnahmen ab. Außerdem erhalten Sie Einblicke in die Funktionsweisen der Plattform-Algorithmen und erfahren, welche Reichweiten- und Erfolgszahlen realistisch sind. Ziel ist es, Ihre Vereinskommunikation wirksam, nachvollziehbar und nachhaltig zu stärken – verständlich erklärt, praxisnah umgesetzt und messbar sichtbar.

50011

Hanh Pham, Kommunikationsdesignerin

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x freitags, ab 30.10.26, 18.00-19.30 Uhr • 39,- EUR
- Anmeldung bis 27. Oktober

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 23.09.26, 16.15-17.45 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 18. September

Digital Detox

Strategien für einen bewussteren Umgang mit Medien

neu

Soziale Medien, Nachrichten aus aller Welt und ständige Erreichbarkeit prägen unseren Alltag. Viele Menschen fühlen sich durch diese permanente digitale Präsenz zunehmend gestresst, abgelenkt oder überfordert. Hier setzen Sie sich mit Ihrem eigenen Medienverhalten auseinander und lernen praktische Strategien für einen bewussteren und gesünderen Umgang mit digitalen Medien kennen. Ziel ist eine bessere Balance zwischen Online- und Offline-Zeit, nicht der vollständige Verzicht. Gleichzeitig lernen Sie, die Vorteile der digitalen Welt bewusster zu nutzen. Es erwarten Sie interessante Infos, neue Perspektiven und praktische Alltagstipps. Der Kurs richtet sich an alle, die mehr Bewusstsein für die Wirkung digitaler Medien erlangen und einen individuellen Weg zu mehr Fokus, Ruhe und Wohlbefinden entwickeln möchten.

50017

Kay Uwe Herzog

- 3 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x donnerstags, ab 01.10.26, 19.00-20.30 Uhr
- 85,- EUR Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 28. September

Datenschutz, Bildrecht und Copyright auf Instagram

neu

Hier lernen die Teilnehmer:innen die innere Logik der Social-Media-Plattform Instagram sowie Instrumente und Methoden für die Nutzung der Plattform als einerseits privaten Kommunikationskanal und andererseits als berufliches Marketingtool kennen. Praktische Beispiele und Tipps helfen dabei, das eigene Profil zu optimieren, Inhalte strategisch zu gestalten und verschiedene Techniken des Storytellings anzuwenden.

50310

Hanh Pham, Kommunikationsdesignerin

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x samstag, ab 12.12.26, 10.00-11.30 Uhr
- 38,- EUR • Anmeldung bis 09. Dezember

Rechtliche Aspekte bei der Nutzung von Instagram,
siehe Seite 31

Künstliche Intelligenz

Einen Schnupperkurs zu Künstliche Intelligenz im Alltag für Senior:innen finden Sie unter **Plankstadt** auf Seite 111

Künstliche Intelligenz als smarter Lernhelfer für Schule und Hausaufgaben finden Sie unter **Junge VHS** auf Seite 17

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 Anwendungsgebiete. Perfekt für alle, die mitreden wollen – ganz ohne technisches Vorwissen.

50206

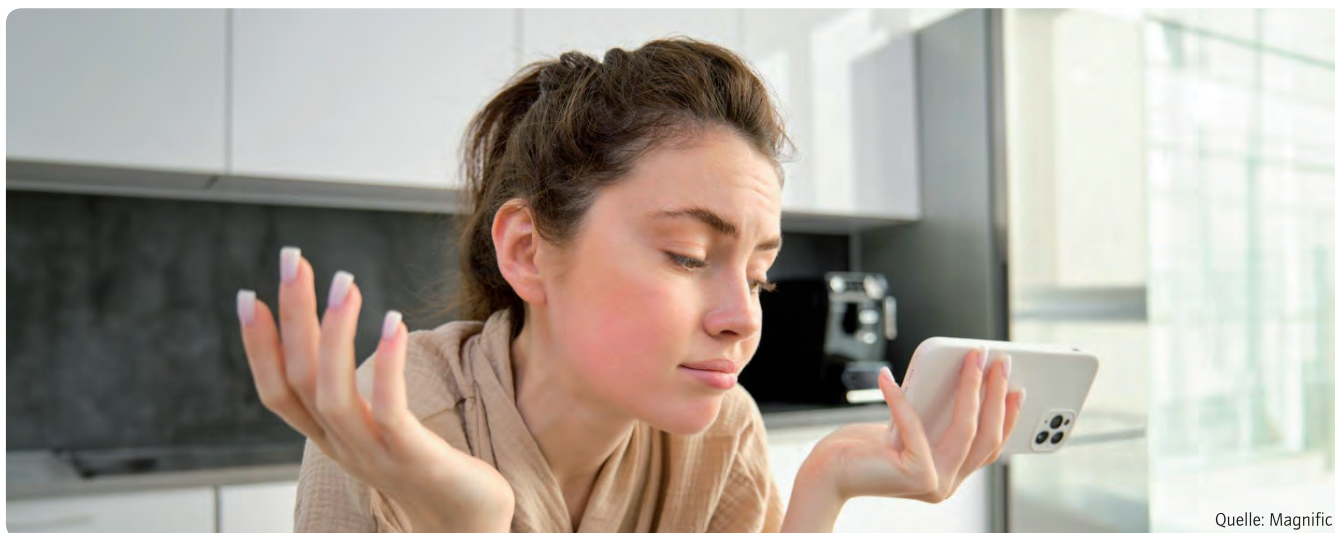
Verena Müller

- 6 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 08.10.26, 18.00-19.30 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 02. Oktober

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



Quelle: Magnific

liegt auf praktischen Übungen, Beispielen aus dem Alltag und hilfreichen Tipps für die direkte Anwendung!

50207

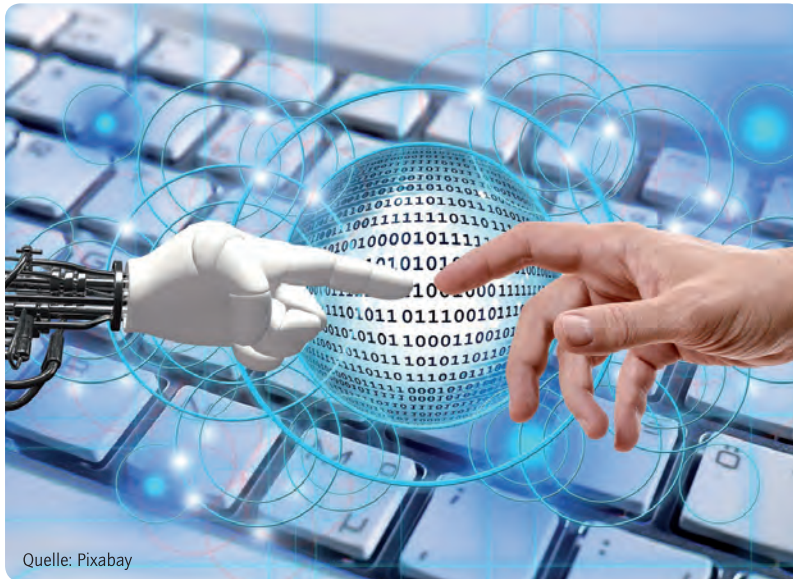
Verena Müller

- 3 - 7 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 14.10.26, 17.00-18.30 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 09. Oktober

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 Ideen-skizzen 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.



Quelle: Pixabay

50208

Verena Müller

- 3 - 5 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x freitags, ab 06.11.26, 16.30-18.00 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 02. November

Künstliche Intelligenz im Alltag

Modul 3: Die Kunst des Promptens – Wie aus guten Fragen brillante KI-Antworten werden

Wer bereits erste Erfahrungen mit ChatGPT oder anderen KI-Tools gesammelt hat, merkt schnell: Die Qualität der Ergebnisse hängt stark davon ab, wie man die KI fragt. Genau hier setzt dieser Aufbaukurs an. Die Teilnehmer:innen lernen, wie sie durch gezieltes Prompting deutlich bessere, kreativere und präzisere Antworten von der KI erhalten. Anhand vieler praktischer Beispiele entdecken wir gemeinsam,

welche Arten von Prompts besonders gut funktionieren, wie man komplexe Aufgaben sinnvoll strukturiert und wie KI als kreativer Denkkollege im Alltag, im Beruf oder für eigene Projekte genutzt werden kann. Die Teilnehmer:innen entwickeln eigene Prompts, testen verschiedene Strategien und lernen hilfreiche Tricks kennen, mit denen sich KI deutlich effektiver einsetzen lässt. Ein praxisorientierter Kurs für alle, die mehr aus KI herausholen möchten – verständlich, experimentell und mit viel Raum zum Ausprobieren.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit KI-Tools wie ChatGPT oder der Besuch eines Einführungskurses sowie eine funktionierende E-Mail-Adresse, um sich bei den im Kurs vorgestellten KI-Tools registrieren zu können.

50209

Verena Müller

- 3 - 5 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 20.11.26, 16.30-18.00 Uhr • 21,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 16. November

Online-Kurs: KI-Agenten – Konzepte, Tools und Einsatz in der Praxis



In diesem praxisorientierten Kurs erfahren die Teilnehmer:innen, was KI-Agenten sind, wie sie funktionieren und wie sie sinnvoll in Alltag oder Beruf eingesetzt werden können. Anhand ausgewählter Tools wie ChatGPT und weiterer KI-Assistenzsysteme werden Schritt für Schritt typische Agenten-Workflows entwickelt. Inhalte sind unter anderem Grundlagen und Funktionsweise von KI-Agenten, Einsatzmöglichkeiten und Mehrwert im Alltag und Beruf, Vorstellung relevanter KI-Tools und Plattformen, Realisierung typischer Anwendungsfälle sowie Aspekte Sicherheit und Datenschutz. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die verstehen möchten, wie KI-Agenten arbeiten und wie sie diese effektiv nutzen können – privat oder im beruflichen Umfeld. Praktische Beispiele, kurze Übungen und Gruppendialoge unterstützen ein direkt anwendbares Lernen.

50026

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Freitag, 04.12.26, 18.30-21.00 Uhr • 20,- EUR
- Anmeldung bis 30. November

Online-Workshop: KI trifft PowerPoint Künstliche Intelligenz für Präsentationen



Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.

50213

Robin Weniger

1 - 10 Teilnehmer:innen • Online • Dienstag, 08.12.26,
17.00-17.45 Uhr • 19,- EUR • Anmeldung bis
04. Dezember

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 • Dienstag, 03.11.26,
17.30-18.15 Uhr • 19,- EUR • Anmeldung bis 28. Oktober

Softskills

Phonetik-Kurse für Menschen, die einen Integrationskurs abgeschlossen haben, finden Sie auf Seite 68

Ausgeglichen Teamwork meistern Tipps und Tricks für herausfordernde Kommunikations- und Moderationssituationen

neu

Berufseinsteiger:innen und Studierende aufgepasst! In vielen Situationen ist Teamarbeit unausweichlich, doch das muss nicht in Stress enden. Lernen Sie hier, wie Sie künftige kollaborative Arbeitssituationen an der Universität oder im Beruf souverän meistern. Sie erhalten eine fundierte Einführung in die Grundlagen der Teamkonstellation, Zielsetzung und Projektausrichtung sowie bewährte Moderations- und Kooperationsmethoden, die Sie direkt im Kurs anwenden können. Durch praxisnahe Übungen spiegeln sich reale Arbeits- und Studienalltagssituationen wider, sodass Sie sofort nutzbare Tools für bessere Kommunikation oder Moderationssituationen erhalten. Ziele des Kurses sind ein effektives Arbeiten im Team trotz unterschiedlicher Hintergründe und Stile, konstruktive Konfliktlösung sowie eine gesteigerte Produktivität.

60706

Hanh Pham, Kommunikationsdesignerin

4 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Samstag, 16.01.27, 13.00-16.45 Uhr • 42,- EUR
• Anmeldung bis 11. Januar

Weitere Kurse zu Kommunikation, Resilienz; Achtsamkeit und Zeit für Veränderung sowie Storytelling finden sich unter **Persönlichkeitsentwicklung/ Psychologie**, Seite 36 f und **Sprecherziehung/ Storytelling**, Seite 43

IT-Grundlagen



vhexpresso – klein, stark, gut
Intensive Kurse in der Kleingruppe

Kleinstgruppenschulung im Bereich Datenverarbeitung Das Format der Volkshochschulen mit Durchführungsgarantie!

Sie lernen in einer kleinen Gruppe mit 3 bis 4 Personen. Bei zwei Anmeldungen 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 mitentscheidend 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, 15.09.26,
10.00-11.30 Uhr • Eintritt frei • Keine Anmeldung
erforderlich

Windows 11 Abendkurs für Einsteiger:innen

neu

Sicher und souverän den neuen PC-Alltag meistern. Hier lernen Sie den Umgang mit Windows 11 bis zum sicheren Surfen. Nutzen Sie das Startmenü, finden Sie Apps schnell wieder und passen Sie es individuell an. Blenden Sie Fenster effizient ein und behalten Sie den Überblick mit den erweiterten Anordnungsfunktionen. Arbeiten Sie sich durch Dateien und Ordner mit dem überarbeiteten Explorer – übersichtlich, schnell, zuverlässig. Erkunden Sie den Browser Edge für das Surfen im Internet. Am Ende beherrschen Sie die grundlegenden Bedienfunktionen von Windows 11 souverän und praxisnah.

50122

Wolfgang Möhl

3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 3 x montags, ab 23.11.26, 17.00-19.00 Uhr • 101,- EUR
inkl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teil-
nehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 17. November

Windows 11 – Vertiefungskurs

Für Fortgeschrittene

Die meisten PCs arbeiten heute mit dem Betriebssystem Windows 11. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die Grundkenntnisse in den älteren Windows-Versionen 8.1/10 haben oder den Kenntnisstand der Kurse „Windows 11 – Abendkurs für Einsteiger:innen“ oder „Keine Angst vor dem PC und Internet“.

Zu Beginn werden wichtige Grundlagen der PC-Bedienung kurz wiederholt und vertieft. Im Mittelpunkt stehen die Neuerungen und Änderungen gegenüber älteren Windows-Versionen.

Darüber hinaus lernen Sie die Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz mit Microsoft Copilot und im Browser Edge kennen. Auch die Nutzung von WhatsApp auf dem PC wird vorgestellt. Auf Wünsche und Fragen der Teilnehmer:innen wird eingegangen.

50123

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x montags, ab 11.01.27, 17.00-19.00 Uhr • 84,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 22. Dezember

Windows 11 – Follow Up Workshop am Abend

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, Ordern 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.

50125

Dr. Martin Wilmes

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 26.11.26, 9.30-11.00 Uhr • 21,- EUR
- Anmeldung bis 23. November



Quelle: Magnific

Tipps und Tricks zu Windows 11

Spezielle Funktionen und CMD Befehle

Entdecken Sie mit unserem Intensivkurs die versteckten Befehle und Funktionen, die Ihre Produktivität und Effizienz nachhaltig steigern. Lernen Sie praktische Tastenkombinationen, Kommandozeilen-Tools und fortgeschrittene Einstellungen kennen, mit denen Sie routinemäßige Aufgaben schneller erledigen,

Systemprozesse besser steuern und Fehlerquellen minimieren.

Sie erfahren, wie Sie versteckte Optionen finden, individuelle Arbeitsabläufe erstellen und Windows optimal an Ihre Bedürfnisse anpassen.

Der Kurs richtet sich an alle, die mehr aus ihrem Computer herausholen möchten – unabhängig vom aktuellen Wissensstand.

50126

Thomas Kammann

3 - 4 Teilnehmer:innen

• Schwetzingen,

Volkshochschule • Freitag, 20.11.26, 18.00-21.00 Uhr

• 57,- EUR • Anmeldung bis 17. November

- **Computerschreiben in 4 Stunden, Ferienkurs für Jugendliche von 10-15 Jahren**, siehe **Junge VHS**, Seite 16
- **EDV kompakt von Frau zu Frau**
siehe unter **Für Frauen**, Seite 20
- **Keine Angst vor dem PC und Internet**
siehe unter **Aktive Senior:innen**, Seite 27
- **Kurse zum Umgang mit dem Smartphone, Tablet-PC, iPhone und iPad** siehe unter **Kommunikation/Medien**, Seite 80 f

Microsoft 365: Produktivität und Zusammenarbeit

neu

Wie Outlook mit Excel, Word, Teams und OneDrive zusammenarbeitet

In diesem Kurs lernen Sie den sicheren und effizienten Umgang mit Microsoft Outlook. Im Mittelpunkt stehen die tägliche E-Mail-Bearbeitung, das professionelle Verwalten von Kalendern sowie das Erstellen, Planen und Priorisieren von Terminen und Aufgaben. Sie erfahren, wie Sie Ihren Posteingang strukturiert organisieren, mit Kategorien, Ordern und Suchfunktionen arbeiten und auch Funktionen wie Lesebestätigungen gezielt einsetzen. Darüber hinaus erhalten Sie praktische Tipps für ein effektives Zeit- und Selbstmanagement mit Outlook. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Integration von Microsoft 365: Sie sehen, wie Outlook nahtlos mit Word, Excel, Teams und OneDrive zusammenarbeitet und so Ihre tägliche Büroarbeit deutlich erleichtert.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger:innen und Anwender:innen mit Grundkenntnissen, die ihre Kenntnisse vertiefen und ihren Arbeitsalltag effizienter gestalten möchten.

Teilnahmevoraussetzung: sicherer Umgang mit einem Windows PC.

50220

Tim Weiler

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x donnerstags, ab 14.01.27, 18.00-21.00 Uhr • 95,- EUR inkl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 11. Januar

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.

50045

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 15.10.26, 15.00-17.15 Uhr
- 63,- EUR Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 12. Oktober

Microsoft Word 2021 Intensiv

Schneller, einfacher und effizienter mit Word arbeiten
Auffrischkurs

Sie sind bereits mit den Grundlagen von Microsoft Word vertraut und möchten Ihr Wissen erweitern? Dann ist der Fortgeschrittenkurs 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 10.11.26, 18.00-21.00 Uhr • 144,- EUR inkl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 05. November

Microsoft Office Intensiv: Grundlagen für den Beruf



Bildungszeit

Microsoft Office stellt in heutigen Büroumgebungen den De-facto-Standard dar. Ein professioneller Umgang mit den enthaltenen Programmen ist im Beruf unumgänglich. In diesem Kompaktkurs erhalten die Teilnehmer:innen eine grundlegende Einführung in die praktische Nutzung des Office-Pakets. Den Schwerpunkt bildet dabei die Nutzung im Berufskontext, also die Erstellung von Geschäftsbriefen, Protokollen, Einladungen, Dokumentationen, Aushängen, Rechnungen, Tabellen, Diagrammen und Präsentationen. Individuelle Kursschwerpunkte können gemeinsam festgelegt werden.

50226

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 26.10. und Dienstag, 27.10.26, jeweils 9.00-17.00 Uhr (inkl. 60 Min. Pause) • 210,- EUR • Anmeldung bis 21. Oktober

Unsere Firmenkurse:
passgenau & maßgeschneidert

Wir bieten:

Individuelle Mitarbeiter:innenschulungen

- für Firmen und Verwaltungen
- Inhouse oder in unseren Schulungsräumen
- Qualifizierte Dozent:innen

Mögliche Seminarinhalte:

- Rhetorik- und Kommunikationstraining
- Persönlichkeits- und Teamentwicklung
- Präsentation, Textverarbeitung & Tabellenkalkulation
- Programmierung, Betriebssysteme & IT-Sicherheit
- Künstliche Intelligenz im praktischen firmenbezogenen Einsatz (inkl. Datenschutzrechtlicher Vorgaben)

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

Tabellenkalkulation

Excel 2024 – Aufbaukurs

neu

Von der Datenauswertung bis zur Pivot-Chart-Erstellung

Sie müssen statistische Auswertungen von Daten vornehmen? Hier werden die wichtigsten Kenntnisse für ein fortgeschrittenes Arbeiten mit Excel vermittelt. Sie lernen das Erstellen von empfohlenen sowie individuellen Pivot-Tabellen, erweiterter Umgang mit Funktionen, Adressierungsarten und Bezüge, das Filtern und Sortieren in Pivot-Tabellen sowie bedingte Formatierungen. Außerdem werden Sie mit der Zielwertsuche mit SVERWEIS und WENN-DANN-SONST vertraut gemacht.

Weitere Schwerpunktthemen sind Datenüberprüfung und Zugriffsberechtigungen, Datenkonvertierung und Text in Spalten sowie Matrixfunktionen. Abschließend wird die Gruppierung von Pivot-Tabellen sowie die Nutzung von Ergebnissen außerhalb der Pivot-Tabelle und die Erstellung von Pivot-Diagrammen (PivotCharts) erklärt.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

50233

Thomas Kammann

- 2 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x donnerstags, ab 08.10.26, 18.00-21.00 Uhr
- 132,- EUR Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 05. Oktober

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

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 sowie für alle Grundkurse der Bereiche Betriebssysteme, Internet, Office-Anwendungen, Textverarbeitung und Tabellenkalkulation erhältlich. Die Kosten der Lehrbücher sind in den Gebühren der entsprechenden Kurse enthalten; beachten Sie den Zusatz „inkl. Kursunterlagen“.

Kalender und öffentlicher Ordner zur besseren Teamarbeit. Wünsche der Teilnehmer:innen können eingebunden werden.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“

50240

Thomas Kammann

- 3 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x freitags, ab 06.11.26, 18.00-21.00 Uhr • 94,- EUR inkl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 02. November



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:



Bildbearbeitung | Multimedia**Fotobucherstellung mit der
CEWE Fotowelt App****Für Smartphone oder Tablet (Android/iOS)**

Suchen sie noch ein Weihnachtsgeschenk? 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 19.11.26, 9.30-11.45 Uhr • 63,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 23. November

**Gestalten mit Canva – Schritt für Schritt zum
eigenen Design****Kreatives Gestalten für Einsteiger:innen**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ohne Vorkenntnisse in die Welt des Designs einsteigen möchten. Canva ist ein kostenloses Online-Tool, mit dem man einfach und intuitiv professionelle Grafiken erstellen kann – ideal für Einladungen, Flyer, Social-Media-Posts, Präsentationen oder Drucksachen im privaten und beruflichen Alltag. Die Teilnehmer:innen lernen Schritt für Schritt, wie sie mit diesem Online-Tool kreative Projekte ganz einfach selbst umsetzen. Gemeinsam mit der Dozentin wird die Benutzeroberfläche angeschaut, hilfreiche Vorlagen entdeckt und eigene kleine Designs erarbeitet. Viele praktische Tipps und individuelle Begleitung sorgen dafür, dass man am Ende sicher und mit Spaß eigene Ideen gestalten kann.

50242**Verena Müller**

- 4 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x mittwochs, ab 18.11.26, 17.00-18.30 Uhr • 48,- EUR
- Anmeldung bis 13. November

Einführung in Photoshop Elements

Ihre Fotos sind gut – aber mit der richtigen Bildbearbeitung könnten sie großartig sein. Adobe Photoshop Elements bietet als einsteigerfreundliche Version des professionellen Photoshop alle wichtigen Werkzeuge, um Ihre Bilder gezielt zu verbessern und kreativ zu gestalten. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Tonwerte und Farben korrigieren, kleine Schönheitsfehler retuschieren, spannende Bildmontagen erstellen und wirkungsvolle Effekte oder Beschriftungen hinzufügen. Nach diesen Abenden haben Sie die wichtigsten Grundlagen im Griff und bearbeiten Ihre Fotos mit einem völlig neuen Selbstbewusstsein.

Teilnahmevoraussetzung: sicherer Umgang mit Windows oder Mac.



Quelle: Magnific

50243

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x donnerstags, ab 12.11.26, 18.00-21.00 Uhr
- 124,- EUR Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 09. November

Einsteiger-Workshop FineArt Printing Drucken Sie Ihre Grußkarten selbst

neu

Erst mit dem Druck haben wir das fertige Bild. Dieser Workshop ist für alle, die ihre digitalen Fotos als hochwertige FineArt-Prints oder Grußkarten selbst drucken möchten. Gemeinsam gehen wir Schritt für Schritt vor: von der richtigen Bildaufbereitung über den Einsatz von Farbprofilen bis hin zum finalen Schärfen, damit Ihre Bilder so aus dem Drucker kommen, wie Sie es sich vorstellen. Mit Unterstützung unserer Partner Epson (Drucker), Hahnemühle und Ilford (FineArt-Papiere) drucken wir auf verschiedenen hochwertigen Medien – im handlichen Postkartenformat und im Format A3 – mit dem professionellen Epson SureColor P800.

50244

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 3 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 15.01.27, 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 16.01.27, 10.00-18.00 Uhr • 138,- EUR • Anmeldung bis 11. Januar

Kleine Videos ganz einfach selbst erstellen Mit dem Smartphone schneiden lernen (InShot/CapCut)

neu

Für Einsteiger:innen

Die Teilnehmer:innen lernen praxisnah, kleine Videos mit dem Smartphone mit den kostenlosen Apps InShot und CapCut zu schneiden, zu bearbeiten und mit Musik, Texten und Effekten zu ergänzen. Ideal für kleine Reisevideos, Erinnerungen oder private Social Media-Beiträge. Vorkenntnisse im Schneiden von Videos sind nicht erforderlich.

50245

Alexandra Bechtel, Social-Media-Referentin (fjs) und Digitalmentorin

- 3 - 5 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 08.10.26, 18.00-19.30 Uhr • 22,- EUR
- Anmeldung bis 05. Oktober

DRUCKHAUS MEDIA-EXPRESS

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



persönlich



online



hilfreich



unverbindlich



zuverlässig



kompetent

Wir sind für Sie da!

Brühl





BRÜHL

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 13

Goldschmieden Lederarmband mit Anhänger in Silber für Jugendliche ab 13 Jahren



In diesem Kurs gestaltet ihr euer eigenes Lederarmband mit selbst hergestellten Anhängern in Silber 925. Zuerst beschäftigen wir uns mit den beiden Grundtechniken des Goldschmiedens: Sägen und Feilen. Nach einer gewissen Übungszeit mit Messing oder Kupfer werdet ihr in das wunderbare Edelmetall Silber übergehen. Viele verschiedene Motivstempel wie z. B. Hundepfoten, Herzen oder Blumen stehen zur Verfügung, ebenso Schlagbuchstaben und Schlagzahlen für Namen oder Daten. Viele bunte Perlen und Steine stehen zur Auswahl sowie Leder in vielen Farben. Ob groß, klein, rund, herzförmig oder etwas ganz anderes, entscheidet ihr selbst.

20869

Meike Schwarz, Goldschmiedin

3 - 4 Teilnehmer:innen • Brühl, Atelier für Schmuckgestaltung • Freitag, 08.01.27, 9.30-12.30 Uhr • 35,- EUR zzgl. Materialkosten ab 15,- EUR je nach Menge (Diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.)

- Anmeldung bis 22. Dezember

Für Frauen

Frauenforum – Vormittagsprogramm

Sind Sie an Vorträgen aus den Bereichen Kunst, Psychologie, Soziologie, Politik, Geographie, Literatur und Kunstgeschichte interessiert? Wir begrüßen Sie gerne in unserem Frauenforum am Vormittag. Gasthörerinnen: 6,- EUR pro Vortrag

10070

Moderation: Beate Fell

15 - 35 Teilnehmer:innen • Brühl, Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park • 10 x dienstags, ab 22.09.26, 9.30-11.00 Uhr
• 50,- EUR

„Blamieren mag ich mich nicht“

Das Leben der Annette von Droste-Hülshoff (1707-1848)

Vortrag

10071

Dagmar Krebaum, M.A.

Dienstag, 22.09.26, 9.30-11.00 Uhr

Palästina und kein Ende

Vortrag

10072

Dr. Gabriele Berrer-Wallbrecht

Dienstag, 29.09.26, 9.30-11.00 Uhr



Quelle: Nathalie Schuppe

Island und Grönland

Filmvortrag

10073

Michael Stephan

Dienstag, 06.10.26, 9.30-11.00 Uhr

Island und seine Frauen

Schicksale deutscher Auswanderinnen zwischen 1949 und 1954 und die Auswirkungen auf die nachfolgenden Generationen

Vortrag

10074

Barbara Hennl-Goll

Dienstag, 13.10.26, 9.30-11.00 Uhr

Die deutsche Weinstraße in der Pfalz

Tagesexkursion

10075

Gordana Mlakar, M.A., Kunsthistorikerin

Dienstag, 20.10.26 • Anmeldung für die Teilnehmerinnen des Frauenforums bis 09.10.26 bei Beate Fell, 06202 75345. Treffpunkt, Kosten und Uhrzeit werden bei Anmeldung mitgeteilt. Die Teilnahme ist den Teilnehmerinnen des Frauenforums vorbehalten. Bei verfügbaren Plätzen ist eine Anmeldung für externe Interessentinnen nach Rücksprache möglich.

Der Dom zu Speyer – ein europäisches Monument

Vortrag

10077

Dorothee Oettli

Dienstag, 27.10.26, 9.30-11.00 Uhr

Die Kraft der Bewunderung

Betrachtungen zu einem überraschenden Gefühl

Vortrag

10078

Gundula Sprenger, M.A.

Dienstag, 03.11.26, 9.30-11.00 Uhr

Abenteuerliches Zelttrekking durch die Bergwelt im Osten Kirgistans

Vortrag

10079

Ursula Wippert

Dienstag, 10.11.26, 9.30-11.00 Uhr

Keine Angst vor der Angst

Strategien gegen die Angst

Vortrag

10080

Angela Stotz

Dienstag, 17.11.26, 9.30-11.00 Uhr

Faszination Qi Gong

Vortrag

10081

Erika Seitz

Dienstag, 24.11.26, 9.30-11.00 Uhr

Rat & Tat

Die Lange Nacht der Demokratie – Lasst uns reden – Demokrat:innen im Dialog finden Sie unter Politik/Bürgerliches Engagement, Seite 34

Erbe und Pflichtteil

Was ist das und wer bekommt was?



Der Pflichtteil ist für viele Erben und Pflichtteilsberechtigte ein zentrales Thema – oft mit Fragen, Emotionen und finanziellen Risiken verbunden. In diesem Kurs lernen Sie verständlich

und praxisnah, wer Anspruch auf den Pflichtteil hat, wie die Höhe berechnet und wie er durchgesetzt wird. Es werden testamentarische und vertragliche Gestaltungsmöglichkeiten dargestellt, um Erben vor Pflichtteilsansprüchen zu schützen, aber auch Beispiele aufgezeigt, wie der Pflichtteil positiv – beispielsweise zur Reduzierung von Erbschaftsteuer – genutzt werden kann.

10371

Fabio Schmiedel, Rechtsanwalt

6 - 12 Teilnehmer:innen • Brühl, Rathaus, Raum 316 (Sitzungssaal) • Donnerstag, 22.10.26, 18.30-20.00 Uhr • 11,- EUR • Anmeldung bis 15. Oktober



Quelle: www.polizei-beratung.de

Betrug an der Haustür und Gewinnversprechen

neu



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 Kautionszahlung geleistet 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, Polizeioberrassistentin

Brühl, Rathaus, Raum 316 (Sitzungssaal) • Mittwoch, 20.01.27, 16.00-17.00 Uhr • Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

Kultur – Gestalten

Goldschmiede-Workshop: Eine Armspange aus Silber

neu

Die Armspange ist ein klassisches, seit Beginn der Schmuckherstellung bekanntes Stück. Offen und starr gearbeitet kann sie für das Handgelenk oder den Oberarm hergestellt werden. Sie ist ein markanter Akzent, stilvoller Wegbegleiter und kann als filigranes oder breites Band elegant schmücken. Die Oberfläche kann mit verschiedenen Strukturen versehen werden, sie kann mattiert oder poliert werden. Am Anfang steht das Lernen: Sie sägen, feilen, biegen, walzen oder hämmern. Zum Üben steht kostenlos Messing zur Verfügung, die Spange wird aus Silber 925 gearbeitet.

20870

Meike Schwarz, Goldschmiedin

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Brühl, Atelier für Schmuckgestaltung • Montag, 28.09.26, 9.30-14.45 Uhr
- 60,- EUR zzgl. Materialkosten je nach Breite und Stärke unterschiedlich: z.B. 6 x 1 mm ca. 85,- EUR (Diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.) • Anmeldung bis 24. September



Quelle: Meike Schwarz

Goldschmieden: Vom Wachsmo- dell 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 Wachsmo-
dell 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.

20871

Meike Schwarz, Goldschmiedin

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Brühl, Atelier für Schmuckgestaltung • 2 x samstags, 10.10. und 07.11.2026, jeweils 9.30.00-12.30 Uhr • 70,- EUR zzgl. ca. 80,- EUR Materialkosten (diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.) • Anmeldung bis 06. Oktober

Goldschmieden: Von der Kinderzeichnung zum Schmuckstück

neu

Mit unbeschreiblicher Liebe schauen wir auf die ersten Zeichnungen, die uns von unseren Kindern oder Enkeln geschenkt wurden. Sie werden gerahmt, aufgehängt, unzählige Male angeschaut und manchmal gar unter die Haut tätowiert. In diesem Kurs werden diese kleinen, meist naiven Scribbles in tragbaren Schmuck umgewandelt. So nahe wie möglich am Original, damit der Charme des Ursprünglichen nicht verloren geht. Es entstehen Anhänger, eine besonders dekorative Art, diese Erinnerung bei sich zu tragen. Zu Beginn lernen Sie klassische Goldschmiedetätigkeiten: sägen, feilen, walzen und hämmern. Zum Üben steht kostenlos Messing bereit, das Stück wird in Silber 925/000 gearbeitet.

20872

Meike Schwarz, Goldschmiedin

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Brühl, Atelier für Schmuckgestaltung • Montag, 19.10.26, 9.30-14.45 Uhr
- 60,- EUR zzgl. Materialkosten ab 35,- EUR je nach Menge (Diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.)
- Anmeldung bis 15. Oktober

Goldschmieden für rüstige Senior:innen

neu

Zum alten Eisen gehören Sie noch lange nicht? Dann sind Sie hier goldrichtig! An zwei Kurstagen entwerfen Sie ein Schmuckstück oder ein Schmuckset, erlernen die Fertigkeiten, die Sie benötigen, um es anzufertigen und gehen am Ende des Kurses mit einem Unikat eigener Hände Arbeit nach Hause. Am ersten Kurstag lernen Sie klassische Goldschmiedetätigkeiten kennen. Sie sägen, feilen, walzen oder hämmern. Es bleibt ausreichend Zeit für den Entwurf Ihres Werkstücks, die Übungsphase und nötige Pausen. Zum Üben steht Ihnen kostenfrei Messing zur Verfügung, das Werkstück selbst wird in Silber 925/000 angefertigt. Am zweiten Kurstag setzen Sie Ihre Arbeit fort. Gut Ding braucht Weile, jede:r arbeitet in seinem Tempo.

20873

Meike Schwarz, Goldschmiedin

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Brühl, Atelier für Schmuckgestaltung • Montag, 16.11. und Mittwoch 18.11.2026, jeweils 10.00 -13.45 Uhr • 85,- EUR zzgl. ca. 35,- EUR Materialkosten (Diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet) • Anmeldung bis 11. November

Goldschmieden: Umarbeiten eines Erbstücks

neu

Die Eheringe der Eltern oder Großeltern werden zu einem Anhänger, aus der Brosche einer geliebten Person wird ein Ring. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Mit etwas handwerklichem Geschick und einer Portion Kreativität erarbeiten Sie etwas Wunderbares. Für ein gutes Ergebnis konzentrieren wir uns gemeinsam auf die Umarbeitung eines Entwurfs. Zuerst tauchen Sie in die Welt des Goldschmiedens ein und üben klassische Fertigkeiten, nach einer Übungsphase in Messing gehen Sie an die Umarbeitung Ihres Erbstücks. Dieser Kurs ist sehr

individuell, deshalb bitten wir Sie, spätestens zwei Wochen vor Beginn Bilder und Ideen Ihrer gewünschten Umarbeitungen per E-Mail zu senden an info@atelier-feinmetall.de. Ziel des Kurses ist es, einem alten geliebten Schmuckstück neues Leben einzuhauchen.

20874

Meike Schwarz, Goldschmiedin

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Brühl, Atelier für Schmuckgestaltung • Mittwoch, 09.12.26, 9.30-14.45 Uhr
- 60,- EUR zzgl. ca. 35,- EUR Materialkosten (Diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet) • Anmeldung bis 03. Dezember

Goldschmieden: ein zweitägiger Workshop für Anfänger:innen



Sie kommen ohne Vorkenntnisse und gehen mit einem Schmuckstück nach Hause. In diesem Workshop lernen Sie an zwei Kurs- tagen die Welt des Goldschmiedens kennen.

Mit Sägen, feilen, hämmern bekommen Sie einen Einblick in die grundlegenden Techniken und können diese in Übungen ausprobieren. Gemeinsam erarbeiten wir einen Entwurf, den Sie selbst umsetzen können. Am besten machen Sie sich bereits im Vorfeld Gedanken darüber, welches Schmuckstück Sie anfertigen wollen. Haben Sie z.B. Edelsteine, bringen Sie diese gerne mit. Zum Ausprobieren steht Ihnen Messing kostenfrei zur Verfügung. Das Werkstück wird in Silber 925 gearbeitet. Die Materialkosten sind sehr individuell, je nach Größe, Gewicht, Anzahl.

20875

Meike Schwarz, Goldschmiedin

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Brühl, Atelier für Schmuckgestaltung • Freitag, 18.12., 17.00-20.00 Uhr und Samstag, 19.12.26, 9.30-13.45 Uhr • 80,- EUR zzgl. ca. 40,- EUR Materialkosten (Diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.) • Anmeldung bis 14. Dezember

Goldschmiede-Workshop: Eine Armspange aus Silber

Die Armspange ist ein klassisches, seit Beginn der Schmuckherstellung bekanntes Stück. Offen und starr gearbeitet kann sie für das Handgelenk oder den Oberarm hergestellt werden. Sie ist ein markanter Akzent, stilvoller Wegbegleiter und kann als filigranes oder breites Band elegant schmücken. Sie entscheiden, ob Sie eine gradlinige Spange herstellen oder eine organische Spange. Die Oberfläche kann mit verschiedenen Strukturen versehen werden, sie kann mattiert oder poliert werden. Am Anfang steht das Lernen: Sie sägen, feilen, biegen, walzen oder hämmern. Zum Üben steht kostenlos Messing zur Verfügung, die Spange wird aus Silber 925 gearbeitet.

20876

Meike Schwarz, Goldschmiedin

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Brühl, Atelier für Schmuckgestaltung • Samstag, 16.01.27, 9.30-14.45 Uhr
- 60,- EUR zzgl. Materialkosten je nach Breite und Stärke unterschiedlich: z.B. 6 x 1 mm ca. 85,- EUR (Diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.) • Anmeldung bis 11. Januar

Blickpunkt Natur: Herbstspaziergang – rund um den Anglersee in Brühl



Der Anglersee in Brühl lädt im Herbst zu einer besonderen fotografischen Entdeckungstour ein. Warme Farben, raschelndes Laub und das ruhige Wasser des Sees schaffen eine Stimmung, die kaum eine andere Jahreszeit bietet.

Wir starten unseren Rundgang am Nachmittag, wenn das weiche Seitenlicht die herbstlichen Farben der Bäume zum Leuchten bringt. Unterwegs erkunden wir die vielfältigen Motive rund um den See – Spiegelungen im Wasser, filigrane Äste vor dem Himmel, Stimmungen im Gegenlicht. Den krönenden Abschluss bildet der Sonnenuntergang, wenn sich der Himmel in warmen Orange- und Rottönen färbt und das letzte Licht des Tages die Landschaft in ein goldenes Glühen taucht. Mit dem schwindenden Licht werden die Belichtungszeiten länger – ein stabiles Stativ erweist sich dann als wertvoller Begleiter.

21161

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Brühl • Exkursion: Dienstag, 13.10., 16.00-19.00 Uhr, Bildbesprechung: Montag, 09.11.26, 18.00-21.00 Uhr in der Volkshochschule Schwetzingen
- 52,- EUR • Der Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt. • Anmeldung bis 08. Oktober

Blickpunkt Natur: Naturfotografie am Leimbach – Vom Anglersee bis zur Rheinmündung

Eine fotografische Winterwanderung durch stille Landschaften

Entdecken Sie die fotografischen Möglichkeiten entlang des Leimbachs im winterlichen Gewand! Bei dieser Fotoexkursion starten wir am Anglersee, wandern zur Leimbachbrücke und folgen dem Bachlauf bis zu seiner Mündung in den Rhein. Dabei erleben wir die besondere Stille der Winternatur – von verschlafenen Uferpartien mit Raureif und kahlen Ästen bis zu den weiten, klaren Blicken am Rhein. Sie lernen, wie Sie Winterlandschaften wirkungsvoll in Szene setzen, mit dem gedämpften Januarlicht und ungewohnten Perspektiven experimentieren und die eigentümliche Stimmung der kalten Jahreszeit einfangen. Themen: Bildkomposition im Winter, Umgang mit flachem Licht und Grautönen, Langzeitbelichtungen von fließendem Wasser sowie Detailaufnahmen von winterlicher Flora am Wegesrand.

21162

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Brühl • Exkursion: Donnerstag, 14.01., 14.00-17.00 Uhr, Bildbesprechung: Donnerstag, 28.01.27, 18.00-21.00 Uhr in der Volkshochschule Schwetzingen • 52,- EUR • Der Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt. • Anmeldung bis 11. Januar

Gesundheit

Waldbaden – Natur, Atem, Resilienz neu

Hier lernen Sie, durch achtsame Wahrnehmung der Natur und des eigenen Atems die eigene Entspannung und innere Ruhe zu fördern. Der Wechsel zwischen der Fokussierung auf kleine Details und der Wahrnehmung der Weite schärft die Aufmerksamkeit und spricht alle Sinne an. Abstand vom Alltag und das Erleben von Stille schaffen Raum, um neue Kraft zu schöpfen und die innere Balance zu stärken. Ziel ist es, der Welt mit mehr Gelassenheit und Klarheit zu begegnen. Informationen zu den positiven Wirkungen des Waldes ergänzen das Kursangebot.

30175

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

6 - 14 Teilnehmer/innen

- Brühl, außer Haus
- Freitag, 25.09., 14.00-16.15 Uhr • 23,- EUR
- Der Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt. • Anmeldung bis 22. September

Depressionen im Alter neu

Arzt-Patienten-Forum in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) und im Rahmen des Brühler Gesundheitsforums und dem Netzwerk Brühl

Schicksalsschläge und Verlustereignisse können Menschen in höherem Lebensalter schwer belasten und zur Entwicklung von manifesten Depressionen führen, die die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Körperliche Erkrankungen und Medikamente können hierbei die Entwicklung einer Depression begünstigen, welche aber nicht als zwangsläufiger Bestandteil des Alterungsprozesses akzeptiert werden muss.

In diesem Vortrag wird erläutert, wie häufig Depressionen im Alter auftreten, wie sich depressive Episoden im späten Lebensalter von denen in jüngeren Lebensjahren unterscheiden, welche Schwierigkeiten bei der Erkennung depressiver Symptome und welche Behandlungsmöglichkeiten bestehen. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen an den Referenten zu stellen.

An diversen Infoständen der Brühler Netzwerkmitglieder aus dem Sozial- und Pflegebereich können sich interessierte Besucher:innen vor Beginn des Vortrags (ab 18.00 Uhr) persönlich informieren.

30365

Dr. med. Andreas Baier, Chefarzt Akutgeriatrie und
Rehabilitation, GRN-Klinik Schwetzingen

- 10 - 40 Teilnehmer:innen • Brühl, Festhalle, Hauptstr. 2
- Dienstag, 22.09.26, 18.30-20.00 Uhr • 5,- EUR
- Abendkasse • Keine Anmeldung erforderlich



Quelle: Freepik

Klassische Homöopathie ab 50

Neue Balance für Körper und Seele neu

Mit zunehmendem Alter verändern sich körperliche und seelische Prozesse spürbar. Hormonelle Umstellungen, Gelenkbeschwerden, Stoffwechselveränderungen oder nachlassende Energie stellen viele Menschen ab 50 vor neue Herausforderungen. Dieser Vortrag hat die Gesundheit im Blick und zeigt, wie die Klassische Homöopathie diese Lebensphase ganzheitlich begleiten und unterstützen kann. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie homöopathische Behandlungen bei chronischen Prozessen regulierend wirken und Beschwerden sanft lindern können. Thematisiert werden unter anderem die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren bei Frauen sowie der Übergang von Männern in einen neuen Lebensabschnitt. Beides

einschneidende Veränderungen, die oft von psychischen Belastungen, Stimmungsschwankungen und innerer Unruhe aber auch physischen Beschwerden und Erschöpfungszuständen begleitet werden.

Sie erfahren, wie die Klassische Homöopathie den Menschen als Ganzes betrachtet, welche Impulse sie zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte geben kann und welche neuen Energien daraus entstehen können. Darüber hinaus erhalten Sie einen praxisnahen Einblick, wie eine homöopathische Behandlung

konkret abläuft – von der ausführlichen Anamnese bis zur individuellen Mittelwahl. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten ab 50, die neue Wege für mehr Wohlbefinden, Stabilität und Lebensqualität entdecken möchten.

30407

Beate Schulz, Heilpraktikerin

- 8 - 15 Teilnehmer:innen • Brühl, Rathaus, Raum 313
- Donnerstag, 05.11.26, 18.00-19.30 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 29. Oktober

Wintersportkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
finden Sie unter **Outdoorkurse**, Seite 60

VHS-Sprachschule

Informationen zur VHS-Sprachschule, zum Kursaufbau und zu den Kursgebühren finden Sie ab Seite 65

Englisch für den Urlaub

Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie wollten schon immer mal in ein englischsprachiges Land reisen – oder in jedes andere, wo Englisch meist zu Hilfe genommen wird? Sie verstehen ja manches, aber haben Hem-

mungen, selbst zu sprechen? Hier können Sie im Kreise Gleichgesinnter in entspannter Atmosphäre die ersten Schritte machen.

Lehrbuch: Hooray for Holidays!, ab L 4 (Hueber Verlag)

40661

Annette Kurz

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Brühl, Rathaus, Raum 313
- 12 x montags, ab 21.09.26, 8.30-10.00 Uhr • 105,- EUR

Englisch – Let's talk: Refresher

Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs geht es besonders um die Verbesserung der Sprechfähigkeit. Ein 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 22.09.26, 18.00-19.30 Uhr
- 105,- EUR

Weitere Sprachkurse finden Sie in der VHS-Sprachschule, ab Seite 66 ff

Englisch – For Advanced Learners

Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen

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 - 12 Teilnehmer:innen • Brühl, Mehrzweckraum Hallenbad • 12 x montags, ab 21.09.26, 10.00-11.30 Uhr
- 107,- EUR inkl. Kopien



Quelle: Pixabay

Französisch am Vormittag

Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

Endlich Zeit für ein Hobby? Dann lernen Sie doch die französische Sprache und dieses vielseitige Land näher kennen. Ohne sich zu intensiv mit der Grammatik zu beschäftigen, lernen Sie die wichtigsten Sprachstrukturen aus verschiedenen Lebensbereichen. Schon bald können Sie sich in alltäglichen Situationen verständigen, einfache Gespräche führen und kurze Texte verstehen. Im Mittelpunkt stehen dafür praxisnahe Übungen, Hörverstehen und Sprechen.

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

40860

Simone Geiß

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Brühl, Rathaus, Raum 313
- 12 x dienstags, ab 29.09.26, 9.30-11.00 Uhr
- 107,- EUR inkl. Kopien

Spanisch für den Urlaub

am Vormittag

Grundstufe A1

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

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!

Lehrbuch: ¡Vivan las vacaciones!, ab L 1 (Hueber Verlag)

42266

Laura Francés Civera

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Brühl, Rathaus, Raum 313
- 12 x montags, ab 19.10.26, 10.00-11.30 Uhr • 105,- EUR

Spanisch – De cara a España

Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen

Clase de conversación con temas de actualidad y de interés regional. Miramos cine, oímos música sin olvidar los ejercicios de gramática. ¡Bienvenidos a „de cara a España“!

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, ab L 7 (Klett Verlag)

42267

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule
- 12 x dienstags, ab 22.09.26, 18.30-20.00 Uhr
- 105,- EUR

Qualifikation – Beruf – IT

Umgang mit dem Smartphone Für Einsteiger: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 der Kursleiter gezielt auf Fragen und weitere Themen ein, die während des Kurses auftauchen. Teilnahmevoraussetzung: Smartphone mit Android- oder IOS-Betriebssystem (Apple)

50070

Pascal Scherer

- 3 - 5 Teilnehmer:innen • Brühl, Rathaus, Raum 313
- 2 x donnerstags, ab 26.11.26, 17.00-18.30 Uhr
- 42,- EUR • Anmeldung bis 23. November

Aktive Senior:innen Brühl/Rohrhof

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

So wäd bei uns gebabld Mundartnachmittag mit Quiz

neu

11170

Doris Steinbeißer, Dieter Rey

Dienstag, 27.10.26, 14.30-15.30 Uhr

Tablet und Smartphone für Senior:innen im Alltag

neu

Vortrag

50170

Wolfgang Möhl

Dienstag, 24.11.26, 14.30-15.30 Uhr

**Zivilcourage-Training für ältere Menschen, siehe
Rat & Tat, Seite 30**

Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park

Veranstaltungsort: Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park,
Mannheimer Landstr. 23
7,- EUR Tageskasse, mit Voranmeldung unter 06202 85809

Digital-Stammtisch Oktober

neu

WhatsApp intensiv

Einführung in den sicheren Umgang mit WhatsApp: Bilder und Videos versenden, Gruppenfunktionen verstehen, Sprachnachrichten sinnvoll nutzen sowie Betrugs- und Phishing-Nachrichten erkennen und sicher kommunizieren. Geeignet für alle, die WhatsApp verantwortungsvoll und geschützt einsetzen möchten. Bitte Smartphone oder Tablet mitbringen, da an den eigenen Geräten geübt wird.

50075

Verena Müller

Mittwoch, 14.10.26, 15.00-16.30 Uhr

- 7,- EUR nur Tageskasse

Digital-Stammtisch November

neu

Mediatheken am Tablet und Smartphone

Lieblingssendungen jederzeit genießen: ARD und ZDF sowie andere Mediatheken werden einfach erklärt. Bitte Smartphone oder Tablet mitbringen, da an den eigenen Geräten geübt wird.

50076

Tim Weiler

Mittwoch, 04.11.26, 15.00-16.30 Uhr

- 7,- EUR nur Tageskasse

Digital-Stammtisch Dezember

neu

Knobeln, lachen, dranbleiben mit Rätsel-Apps

Kreuzworträtsel, Sudoku und noch mehr. Bitte Smartphone oder Tablet mitbringen, da an den eigenen Geräten geübt wird.

50077

Tim Weiler

Mittwoch, 02.12.26, 15.00-16.30 Uhr

- 7,- EUR nur Tageskasse

Digital-Stammtisch Januar

neu

Mit dem Smartphone unterwegs

Bitte Laptop, Smartphone oder Tablet mitbringen, da an den eigenen Geräten geübt wird.

50078

Wolfgang Möhl

Mittwoch, 13.01.27, 15.00-16.30 Uhr

- 7,- EUR nur Tageskasse

Ketsch





KETSCH

Gebühreuzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug von Ihrem Girokonto abzubuchen. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

Unterrichtsstätten

- Central-Kino, Enderlestr. 24a
- Ferdinand-Schmid-Haus, Goethestr. 22
- Neurothalle, Eingang Mannheimer Straße

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 13



Quelle: Walter Reinhard

Die Wasserqualität des Rheins im Spiegel der Zeit

neu

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. Die Möglichkeit einer weiteren Verbesserung der Wasserqualität durch die Minimierung der Einleitungen von Mikroplastik und biologisch schwer abbaubaren chemischen Verbindungen, wird ebenfalls thematisiert.

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.

Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus • Dienstag, 10.11.26,
18.00-19.30 Uhr • 6,- EUR • Anmeldung bis 05. November

Gesundheit

After Work: Bewegte Stille durch aktive Meditation

neu

Die aktiven Meditationen wurden für den modernen Menschen entwickelt und eignen sich ideal als After Work Impuls.

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 vielbeschäftigte 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.

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Die Lange Nacht der Demokratie – Lasst uns reden – Demokrat:innen im Dialog finden Sie unter Politik/
Bürgerliches Engagement, Seite 34

30181

Nastasia Zimmermann

- 6 - 15 Teilnehmer:innen • Ketsch, Neurothalle, Gymnastikraum, Eingang Parkplatz Mannheimer Str. 27
- 3 x montags, ab 02.11.26, 19.30-21.00 Uhr • 40,- EUR
- Anmeldung bis 28. Oktober

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 • 11 x mittwochs, ab 23.09.26, 17.30-18.30 Uhr • 53,- EUR • Anmeldung bis 18. September

Rückenfitness und Muskeltraining

Ein abwechslungsreiches, vielseitiges rückengesundes Fitness-training mit Herz-Kreislauf-Aktivierung, Haltungsschulung, Koordination, Kräftigung und Dehnung gestaltet die Kursstunde. Hierbei werden auch kleine Handgeräte eingesetzt. Eine Entspannungseinheit sorgt am Ende der Stunde für Balance.

30273

Roghieh Schwach

- 8 - 17 Teilnehmer:innen • Ketsch, Neurothalle, Großer Gymnastikraum, UG • 14 x mittwochs, ab 23.09.26, 18.45-19.45 Uhr • 66,- EUR • Anmeldung bis 18. September

Outdoorkurs: Pilates

Kraft & Balance unter freiem Himmel

Erlebe Pilates in der Natur und tanke neue Energie! In diesem Kurs kräftigen wir gezielt die Körpermitte, fördern eine aufrechte 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 montags, ab 21.09.26, 17.00-18.00 Uhr • 39,- EUR
- Der Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt.
- Anmeldung bis 17. September

Kopfschmerzen und Migräne

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

Millionen von Menschen in Deutschland leiden unter Kopfschmerzen. Spannungskopfschmerzen, Migräne, Clusterkopfschmerzen sowie Mischformen sind hierbei die häufigsten Arten. Nicht selten werden über viele Jahre hinweg ver-

schiedene Behandelnde aufgesucht, um Hilfe zu erhalten. Kopfschmerzpatient:innen werden nicht selten als hypochondrisch, hysterisch oder psychisch krank eingestuft, mit der Folge, dass viele Betroffene ihr Leiden zu verbergen versuchen. Dabei sind Kopfschmerzen keine Bagatelstörungen von übersensiblen Menschen, die sich den Schmerz nur einbilden.

Häufig wiederkehrende Kopfschmerzen führen zu erheblichen Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Die Lebensqualität ist stark betroffen, oftmals sind beruflich Fehl-tage wegen Arbeitsunfähigkeit zu verzeichnen. Manchmal sind Kopfschmerzen Warnsignale für schwere Erkrankungen. Dann sind weiterführende Untersuchungen notwendig. Der Referent nimmt Stellung zu den Ursachen, diagnostischen Verfahren und therapeutischen Möglichkeiten.

Im Anschluss an den Vortrag können dem Referenten Fragen gestellt werden.

30370

Gerhard Ullrich, Facharzt für Anästhesiologie,
Spezielle Schmerztherapie, Schwetzingen

- 10 - 40 Teilnehmer:innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus • Mittwoch, 07.10.26, 19.00-20.30 Uhr • 5,- EUR
- Abendkasse • Keine Anmeldung erforderlich

VHS-Sprachschule

Informationen zur VHS-Sprachschule, zum Kursaufbau und zu den Kursgebühren finden Sie ab Seite 65

Spanisch

Grundstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen
Felicitaciones, han aprobado el nivel A2.2. Ahora continuamos con temas de actualidad e invitamos a seguir descubriendo el mundo del español en muchas actividades de la vida cotidiana.
¡Bienvenidos!

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, ab L 1 (Klett Verlag)

42274

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus
- 12 x montags, ab 21.09.26, 17.00-18.30 Uhr • 105,- EUR

Spanisch – Aprendiendo

Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen
Seguimos aprendiendo. La conversación es nuestro objetivo – con ejemplos de gramática. Hablamos de temas de actualidad regional e internacional. Vemos películas, oímos radio y música.
¡Bienvenidos al mundo del español!

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Kurs- und Übungsbuch, ab L 7 (Klett Verlag)

42276

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus
- 12 x montags, ab 21.09.26, 18.30-20.00 Uhr
- 105,- EUR

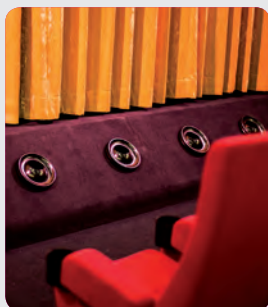


Central Kino Ketsch



Cinema polyglott – Kino international

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



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

Weitere Informationen und Online-Kartenreservierung unter www.kino-ketsch.de Central Kino Ketsch e.V., Enderlestr. 24 a, 68775 Ketsch, Telefon und Programm-ansage: 06202 9296757.

Der verlorene Mann

Zum Weltaltzheimerstag 2026

Filmvorführung mit Einführung, anschließender Filmbesprechung und Expert:innenrunde

Deutschland 2026, Regie: Welf Reinhart, Altersempfehlung: 12 Jahre, 100 Min.

Die Künstlerin Hanne und der pensionierte Pfarrer Bernd führen eine glückliche, nach Jahren etwas eingefahrene Ehe, als wie aus dem Nichts Hannes früherer Ehemann Kurt vor ihrer Tür steht. Durch seine Demenzerkrankung kann sich Kurt nicht mehr erinnern, dass er und Hanne bereits seit 20 Jahren geschieden sind. Als das Paar ihn vorübergehend bei sich aufnimmt, kehrt eine verloren geglaubte Leichtigkeit in ihre Ehe zurück. Doch je mehr Zeit vergeht, desto stärker gerät ihr gemeinsames Leben aus den Fugen.

20063

Ketsch, Central Kino • Mittwoch, 23.09.26, 19.30-21.30 Uhr • 6,50 EUR Karten an der Kinokasse oder unter www.central-ketsch.de

Folgende Veranstaltungen finden im Rahmen des **17. Europäischen Filmfestivals der Generationen** in Kooperation mit dem Central Kino Ketsch, dem Seniorenbüro der Gemeinde Ketsch, dem Generationenbüro der Stadt Schwetzingen und der Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e.V. statt.

Es sind die kleinen Dinge

Filmvorführung

Frankreich, 2023, 89 Min., Regie: Mélanie Auffret, Altersempfehlung: ab 12 Jahren

Alice kümmert sich mit voller Hingabe als Bürgermeisterin eines kleinen Orts, mitten in der französischen Bretagne, um sämtliche Belange und Nöte ihrer Gemeindemitglieder. Zudem ist sie Lehrerin der Dorfschule, die aufgrund zu geringer Schülerschaft vor der Schließung steht. Und dann sitzt eines Tages auch noch

der eigenwillige Émile in ihrer Klasse und will tatsächlich Lesen und Schreiben lernen! Für Alice wird das alles zu viel. Doch überraschend erweist sich der neue alte Schüler nicht nur als belebend für den Schulalltag. Dank seiner Ideen und Tricks, die ihm schon halfen, seine Legasthenie zu verbergen und seinen Alltag zu meistern, entwickelt Alice mit ihm einen pffiffigen Plan, die Schule unter Mitwirkung der Dorfgemeinschaft zu retten. Auch mit der Bäckerei in Selbstverwaltung kommt wieder Schwung in das Dorfleben. Und Émile überwindet sich, einen Brief an seine alte Bekannte Claudine zu schreiben ...

Eine erfrischende Komödie über Lernen im Alter, Neuanfänge und über die Kraft der Gemeinschaft und Solidarität.

Moderation und anschließende Diskussion mit Michaela Issler-Kremer, Seniorenbüro Ketsch, Doris Steinbeisser, Central Kino und Hermann Ungerer Henríquez, VHS Bezirk Schwetzingen e.V.

20065

Ketsch, Central Kino • Mittwoch, 28.10.26, 19.30-21.30 Uhr • 6,50 EUR Karten an der Kinokasse oder unter www.central-ketsch.de

Heldin

Filmvorführung

Schweiz, Deutschland 2024, 92 Min., Regie: Petra Volpe
Altersempfehlung: ab 14 Jahren

Pflegefachfrau Floria arbeitet mit großer Leidenschaft und Professionalität in der Chirurgie eines Schweizer Krankenhauses. Bei ihr sitzt jeder Handgriff, sie hat selbst in Stresssituationen immer ein offenes Ohr für ihre Patient:innen und ist im Notfall sofort zur Stelle – idealerweise. Doch in der harten Realität ihres oft schwer kalkulierbaren Alltags sieht das meist anders aus. Als Floria an diesem Tag ihre Spätschicht antritt, fällt auf der voll belegten, unterbesetzten Station eine Kollegin aus. Trotz aller Hektik umsorgt Floria eine schwerkranke Mutter und einen alten Mann, der dringend auf seine Diagnose wartet, ebenso fürsorglich und routiniert wie den Privatpatienten mit all seinen Extrawünschen. Aber dann passiert ihr ein verhängnisvoller Fehler und die Schicht droht, völlig aus dem Ruder zu laufen... Ein eindringlicher Film über den sogenannten Pflegenotstand und ein Appell, dass man bessere Strukturen und Arbeitsbedingungen in der Pflege benötigt – anstelle von Heldinnen und Helden!

Moderation und anschließende Diskussion mit Michaela Issler-Kremer, Seniorenbüro Ketsch, Doris Steinbeisser, Central Kino und Hermann Ungerer Henríquez, VHS Bezirk Schwetzingen e.V.

20066

Ketsch, Central Kino • Mittwoch, 04.11.26, 19.30-21.00 Uhr • 6,50 EUR Karten an der Kinokasse oder unter www.central-ketsch.de

Checker Tobi 3 – Die heimliche Herrscherin der Erde

Filmvorführung

Kinderfilm, Deutschland 2025, 90 Min., Regie: Antonia Simm, Altersempfehlung: ab 7 Jahren

Beim Aufräumen des Kellers entdecken Checker Tobi und Marina eine alte Videoaufnahme: Als Achtjähriger moderiert er darin eine selbst erfundene Show über die Erde in unseren Böden – und stellt seine allererste „Checker-Frage“: Wer hinterlässt die mächtigsten Spuren im Erdreich? Doch die Antwort darauf hat Tobi wieder vergessen. Er begibt sich auf Spurensuche, und

damit auf sein bislang größtes Abenteuer. Dieses führt ihn in die Tier- und Pflanzenwelt des ostafrikanischen Inselstaates Madagaskar, in die norwegische Permafrostregion Spitzbergens und zu den Spuren der alten Maya in Mexiko. Mit jeder neuen Etappe kommt er der herbeigesehnten Lösung näher - auch dank seines kindlichen Ichs, das ihm immer wieder auf der Reise erscheint. Und am Ende findet er die Zeit und erkennt, was alle Böden verbindet und was das mit uns zu tun hat. Auch der dritte Checker Tobi-Film überzeugt durch Abenteuer, Witz und Wissen - und zeigt, dass Bildung für Jung und Alt richtig Spaß machen kann!

20067

Ketsch, Central Kino • Samstag, 07.11.26, 16.30-18.00 Uhr • 6,50 EUR Karten an der Kinokasse oder unter www.central-ketsch.de

Filmvorführung in Kooperation mit dem Central Kino Ketsch und dem Netzwerkpartner WEISSER RING e.V. und anschließendem Gespräch mit Regisseurin Alina Cyranek zum Auftakt der UN-Kampagne „Orange the World“, die auf Gewalt gegen Frauen und Mädchen aufmerksam macht

FASSADEN – ein Film über häusliche Gewalt neu

Am Vorabend des Internationalen Tags zur Beendigung der Gewalt gegen Frauen am 25. November

Dokumentarfilm, Deutschland 2026, 1 Std. 27 Min., Regie: Alina Cyranek, Altersempfehlung: ab 12 Jahren
Was Frauen in toxischen Beziehungen erleben, welche Auswirkungen die Gewalt auf ihr Leben hat und wie sie einen Ausweg und Hilfe finden, dies macht Alina Cyranek in ihrem Dokumentarfilm FASSADEN sichtbar. In der Rhein-Neckar-Region wird dieser bewegende Film an vier Kinostandorten im Rahmen der UN-Kampagne „Orange the World“ gezeigt. Die Kinobesucher:innen haben im Anschluss an den Film Gelegenheit mit den anwesenden Expert:innen ins Gespräch zu kommen. Im Mittelpunkt steht dabei das Bemühen, die Maschen der Hilfenetzwerke noch enger zu knüpfen und den WEISSEN RING e.V. als wichtige Anlaufstelle zu etablieren.

20068

Ketsch, Central Kino • Dienstag, 24.11.26, 19.30-22.00 Uhr
• 7,50 EUR Karten an der Kinokasse oder unter www.central-ketsch.de

Aktive Senior:innen Ketsch

Veranstaltungsort: Haus der Begegnung
Kolpingstr. 8, Eintritt frei

So wäd bei uns gebabld

Mundartnachmittag mit Quiz

11175

Doris Steinbeißer, Dieter Rey
Mittwoch, 14.10.26, 14.30-15.30 Uhr

Zivilcourage-Training für ältere Menschen, siehe Rat & Tat, Seite 30

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, 29.09., 20.10., 17.11., 15.12.26 und 19.01.27, 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, 29.09., 20.10., 17.11., 15.12.26 und 19.01.27, 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

Der kleine Weihnachtsmann neu

Theater für Kinder ab 4 Jahren

Weit, weit im Norden, wo der erste Schnee fällt, wenn bei uns noch Sommer ist, lebt ein kleiner Weihnachtsmann, der freut sich auf die Reise zu den Kindern wie kein anderer Weihnachtsmann auf der Welt. Doch da sind auch die großen Weihnachtsmänner, die meinen, dazu sei er noch zu klein. Ein besinnlich heiteres Stück mit einem Spieler, Puppen und Musik für erwartungsvolle Zuschauer ab 4 Jahren, die für große Aufgaben nicht zu klein sind, auch wenn das mancher nicht wahr haben will. Nach dem gleichnamigen Kinderbuch von Anu Stohner und Henrike Wilson.

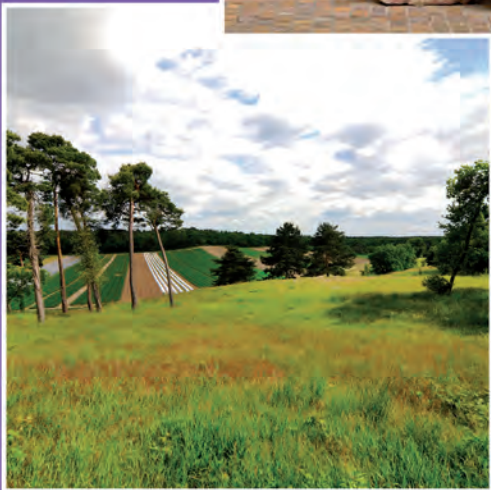
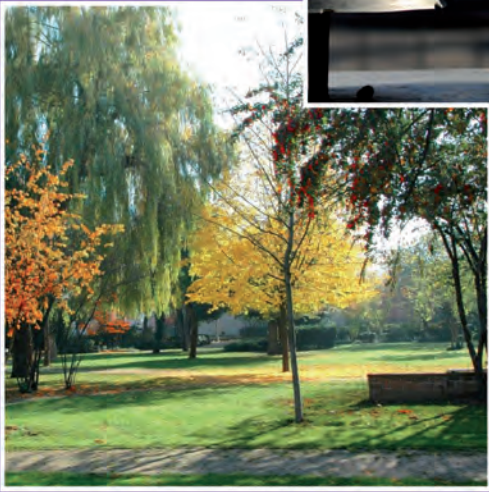
20175

Chaussee-Theater, Billy Bernhard

Ketsch, Gemeindebücherei • Dienstag, 08.12.26, 15.00-15.45 Uhr • 5,- EUR Vorverkaufsstart: 02.09.26
• Eintrittskarten gibt es in der Gemeindebücherei Ketsch, Reservierungen unter 06202 606776, gemeindebuecherei@ketsch.de oder www.ketsch.de.
Reservierte Karten müssen bis 04.12.26 abgeholt werden.



Oftersheim





OTTERSHEIM

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

- Bürgersaal, Eichendorffstr. 2
- Gemeindebücherei Otfersheim, Mannheimer Str. 67
- Kurpfalzhalfe, Freiherr-vom-Stein-Str. 16
- Rettungszentrum, Eichendorffstr. 34
- Siegwald-Kehder-Haus, Mannheimer Str. 19-29

Anmeldemöglichkeiten, siehe Seite 1

Die Lange Nacht der Demokratie – Lasst uns reden – Demokrat:innen im Dialog finden Sie unter Politik/Bürgerliches Engagement, Seite 34

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 13



Gesundheit

Waldbaden – Natur, Atem, Resilienz

Hier lernen Sie, durch achtsame Wahrnehmung der Natur und des eigenen Atems die eigene Entspannung und innere Ruhe zu fördern. Der Wechsel zwischen der Fokussierung auf kleine Details und der Wahrnehmung der Weite schärft die Aufmerksamkeit und spricht alle Sinne an. Abstand vom Alltag und das Erleben von Stille schaffen Raum, um neue Kraft zu schöpfen und die innere Balance zu stärken. Ziel ist es, der Welt mit mehr Gelassenheit und Klarheit zu begegnen. Informationen zu den positiven Wirkungen des Waldes ergänzen das Kursangebot.

30182

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

6 - 14 Teilnehmer:innen • Otfersheim, außer Haus

- Mittwoch, 21.10., 14.00-16.15 Uhr • 23,- EUR
- Der Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt.
- Anmeldung bis 16. Oktober

Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

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 Wohlfühl. Das Körperempfinden wird leichter, der Kopf freier und der Geist ruhiger.

30190

Anna Dobiasz

6 - 16 Teilnehmer:innen • Otfersheim, Kurpfalzhalfe

- 10 x freitags, ab 25.09.26, 17.30-18.30 Uhr
- 73,- EUR • Anmeldung bis 21. September

Outdoorkurs: Laufen für Anfänger:innen 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 in zehn Trainingseinheiten 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 Kilometer am Stück zu joggen.

Als Höhepunkt des Kurses hast du die Möglichkeit, gemeinsam mit der Gruppe am Volkslauf Hardtrun in Otfersheim teilzunehmen und deine 5 Kilometer in einer tollen Atmosphäre zu bewältigen. Die Anmeldegebühr für den „Hardtrun“ ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

30279

Bernd Kowalzik

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Oftersheim • 10 x samstags, ab 23.01.27, 10.00-11.00 Uhr • 47,- EUR • Der Treffpunkt wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt.
- Anmeldung bis 20. Januar

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

Melina Blessing

- 6 - 15 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Kurpfalzhalle
- 14 x montags, ab 21.09.26, 17.00-18.00 Uhr
- 109,- EUR • Anmeldung bis 16. September

Aktive Senior:innen Oftersheim

Kulturparkett und Kulturpass – wir stellen uns vor

neu

Der Verein „Kulturparkett Rhein-Neckar“ verfolgt seit 2013 das Ziel, mehr



Quelle: Kulturparkett

Menschen die Möglichkeit zu geben, am gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilzuhaben. In Zusammenarbeit mit über einhundert Kultur- und Sportveranstaltern sowie Bildungseinrichtungen vermittelt der Verein Menschen mit wenig Geld den kostenfreien Eintritt zu Theater- und Konzertveranstaltungen, zu Fußball- und Handball-Spielen sowie zu Vorträgen und Fortbildungsveranstaltungen.

Seit 2017 kann man auch in Schwetzingen und Oftersheim in den Sprechstunden des Vereins einen Kulturpass erwerben, der kostenfreien Eintritt zu ausgewählten Veranstaltungen ermöglicht. Voraussetzung hierfür sind der Bezug von Grund-sicherung, Renten unterhalb der Armuts-grenze oder des Kinderzuschlags und von Wohngeld. Studierende können keinen Kulturpass erhalten.

In der Veranstaltung werden die Möglichkeiten des Einsatzes des Kulturpasses in unseren beiden Gemeinden und in der Metropolregion erläutert. Ferner können gegen Vorlage entsprechender Einkommensnachweise Kulturpässe vor Ort ausgestellt werden. Weitere Informationen gibt es online unter: www.kulturparkett-rhein-neckar.de

10280

Oftersheim, Bürgersaal

- Dienstag, 27.10.26, 14.30-15.30 Uhr
- Eintritt frei • Keine Anmeldung erforderlich

Veranstaltungsort für die beiden folgenden Veranstaltungen: Siegwald-Kehder-Haus, Seniorentreff, Cafeteria, Mannheimer Str. 19-29, Eintritt frei

So wäd bei uns gebabld

Mundartnachmittag mit Quiz

neu

11180

Doris Steinbeißer, Dieter Rey

Montag, 05.10.26, 14.30-15.30 Uhr



Quelle: Nathalie Schuppe

Grönland

Zu Fuß zwischen Gletschern und Fjorden in arktischer Stille

neu

10980

Nathalie Schuppe

Montag, 09.11.26, 15.30-16.15 Uhr

Zivilcourage-Training für ältere Menschen, siehe Rat & Tat, Seite 30

Qi Gong 60+

Für Senior:innen mit Vorkenntnissen

Bleiben Sie auch im Alter aktiv und beweglich mit Qi Gong. 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 05.10.26, 15.00-16.00 Uhr
- 53,- EUR • Anmeldung bis 30. September

Für Senior:innen ohne Vorkenntnisse

30283

Erika Seitz

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Kurpfalzhalle
- 10 x dienstags, ab 06.10.26, 15.00-16.00 Uhr
- 53,- EUR • Anmeldung bis 30. September



Quelle: Magnific

Vom Garten auf den Teller – Heimische Kräuter neu entdeckt für den Küchenalltag

Vortrag

Gefördert durch das Ministerium für Ländlichen Raum, Landwirtschaft und Heimat Baden-Württemberg



neu

Für jedes Gericht ist ein Kraut gewachsen! Entdecken Sie die regionale Aromenvielfalt für Ihren täglichen Speisezettel und nehmen Sie wichtige Küchentipps aus der langen Geschichte der Pflege und dem richtigen Umgang dieser Schätze der Natur mit nach Hause. Ob aus dem Garten, vom Markt oder von der Fensterbank, regionale Kräuter sind seit Jahrhunderten in der Küche und Medizin zu Hause.

30560

Margit Schmidt

- 1 - 20 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Bürgersaal
- Montag, 28.09.26, 15.00-16.30 Uhr • Eintritt frei
- Anmeldung bis 22. September

Venenleiden und Krampfadererkrankungen

neu

Arzt-Patienten-Forum in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) und dem Seniorenbüro Oftersheim

Venenerkrankungen nehmen stetig zu. Ungefähr jeder siebte Deutsche leidet an einer behandlungsbedürftigen Venenerkrankung. Symptome können schwere, schmerzende Beine, auftretende Schwellungen oder auch Hautirritationen mit Juckreiz sein, im schlimmsten Fall auch offene Beine mit der Gefahr einer Infektion und Beinverlust. Selbst junge Menschen können schon von Krampfadern betroffen sein, Frauen dreimal häufiger als Männer. Der Referent erörtert in seinem Vortrag die Risikofaktoren und Ursachen für Krampfadern. Neben den möglichen diagnostischen Verfahren werden auch die unterschiedlichen Behandlungsmethoden ausführlich diskutiert.

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

30371

Dr. med. Wolfgang Wiegand, Facharzt für Innere Medizin

- 10 - 40 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Bürgersaal
- Dienstag, 10.11.26, 18.30-20.00 Uhr • 5,- EUR
- Abendkasse • Keine Anmeldung erforderlich

Gemeindebücherei Oftersheim

Gemeinschaftsveranstaltungen mit der Gemeindebücherei Oftersheim

Mannheimer Str. 67, Telefon 06202 597-155

Künstlerisches und kreatives Gestalten zur Weihnachtszeit

neu

Kreativnachmittag

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren

20080

Jennifer Bayer, Meike Bubenek

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Gemeindebücherei
- Mittwoch, 25.11.26, 15.30-16.30 Uhr • 4,50 EUR inkl. Materialkosten
- Anmeldung ab Montag, 16.11.26, 14.00 Uhr in der Gemeindebücherei.

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

20081

Jennifer Bayer, Meike Bubenek

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Gemeindebücherei
- Mittwoch, 25.11.26, 16.45-17.45 Uhr • 4,50 EUR inkl. Materialkosten
- Anmeldung ab Montag, 16.11.26, 14.00 Uhr in der Gemeindebücherei.

Plankstadt





PLANKSTADT

Gebühreuzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug von Ihrem Girokonto abzubuchen. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

Unterrichtsstätten

- Friedrichschule, Friedrichstr. 2
- Humboldtschule, Antoniusweg 12
- Mehrzweckhalle, Jahnstr. 25
- Rathaus, Schwetzingen Str. 28

Anmeldemöglichkeiten, siehe Seite 1

Junge VHS

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 13



Die Volkshochschule ist zu Gast in der Küche der Humboldtschule Plankstadt. Deshalb bitten wir alle Teilnehmer:innen, 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.

Pfannkuchenparty für kleine Hobbyköche

Für Kinder ab 8 Jahren in den Herbstferien

neu



Pfannkuchen mögen alle Kinder, ob süß oder salzig. Hier ist bestimmt für jede:n etwas dabei und unter Anleitung der Kursleiterin entstehen Schritt für Schritt viele leckere Pfannkuchenvariationen, die von den Kindern zu Hause leicht nachgekocht werden können. Alle Rezepte werden ausgeteilt.

30570

Margit Schmidt

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Mittwoch, 28.10.26, 11.00-14.00 Uhr • 31,- EUR inkl. Lebensmittelkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 27,- EUR inkl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 23. Oktober

Eine Tüte voller Plätzchen

Weihnachtsbackstube für Kinder von 8 bis 12 Jahren

neu

Die Kinder backen unter Anleitung der Kursleiterin viele verschiedene Sorten, die sie später entweder selbst naschen oder verschenken können.

30571

Margit Schmidt

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Samstag, 28.11.26, 11.00-14.00 Uhr • 31,- EUR inkl. Lebensmittelkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 27,- EUR inkl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 25. November

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Die Lange Nacht der Demokratie – Lasst uns reden – Demokrat:innen im Dialog finden Sie unter Politik/ Bürgerliches Engagement, Seite 34

Venedig – man kann alle Städte der Welt gesehen haben, und doch überrascht sein, wenn man nach Venedig kommt

neu

Vortrag in Kooperation mit dem Partnerschaftsverein Plankstadt. Lassen Sie sich bei einem „Spaziergang“ durch die Lagunenstadt faszinieren von der einzigartigen Urbanistik und der prachtvollen Architektur, aber auch vom authentischen Charme von Venezia Minore, dem Venedig der „kleinen Leute“ mit seinen malerischen Gassen und verborgenen Winkeln. Der Blick auf Kunst, Brauchtum und Alltagsleben zeigt diese außergewöhnliche Stadt in all ihren Facetten.

10991

Dr. Barbara Kilian-Memheld

- 10 - 50 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Rathaus, Trausaal
- Donnerstag, 05.11.26, 18.30-20.00 Uhr • Eintritt frei



Quelle: Freepik

Gesundheit

Wirbelsäulengymnastik und Gesundheitssport Für Frauen am Vormittag

Dieser Aufbaukurs beinhaltet Wirbelsäulengymnastik, funktionelle Gymnastik, Haltungs- und Bewegungsschulung, Stretching, Übungen zur Stärkung des Beckenbodens, gezielte Gymnastik gegen Venenschwäche sowie Atmungs- und Entspannungstechniken.

30290

Roghieh Schwach

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 12 x mittwochs, ab 07.10.26, 9.15-10.15 Uhr • 55,- EUR
- Anmeldung bis 02. Oktober

Bewegungstraining intensiv

Am Vormittag

Gezielte präventive Gymnastik zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur einschließlich Herz-Kreislauftraining sind Schwerpunkte dieses Kurses. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

30291

Roghieh Schwach

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 12 x mittwochs, ab 07.10.26, 10.30-11.30 Uhr
- 55,- EUR • Anmeldung bis 02. Oktober

Faszientraining

Am Vormittag

Die gelenk- und wirbelsäulenoptimierten Übungen (mit und ohne Faszienrolle) aktivieren den Stoffwechsel und stärken die gesunderhaltende Kraft des Bindegewebes. Dieses Training verspricht bisher ungeahnte Resultate zur Steigerung des Wohlbefindens. Es eignet sich sowohl für sportlich aktive Menschen als auch für absolute Anfänger:innen, da jede:r nach den eigenen Möglichkeiten trainieren kann.

30292

Sandra Hartmann

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 12 x montags, ab 12.10.26, 9.00-10.00 Uhr • 70,- EUR
- Anmeldung bis 07. Oktober

Ganzheitliches Rückentraining

Am Vormittag

Dieses ganzheitliche Rückentraining basiert auf der Wirbelsäulengymnastik. Es werden darüber hinaus ebenso die Faszien trainiert und diverse Entspannungstechniken eingesetzt, um ein ganzheitliches Wohlbefinden herbeizuführen sowie den Rücken und Bewegungsapparat zu stärken.

30293

Sandra Hartmann

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 12 x donnerstags, ab 15.10.26, 10.15-11.15 Uhr
- 70,- EUR • Anmeldung bis 12. Oktober

Ganzheitliches Rückentraining

Am Vormittag

30294

Sandra Hartmann

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 12 x donnerstags, ab 15.10.26, 9.00-10.00 Uhr
- 70,- EUR • Anmeldung bis 12. Oktober

Schwindel – Eine Herausforderung mit Lösungsmöglichkeiten



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

Störungen der Raumorientierung, Gangunsicherheit und Stürze gehören zu den häufigsten medizinischen Symptomen bei Schwindel. Sie beeinträchtigen die Lebensqualität der Menschen und können schwerwiegende Folgen haben. Aufgrund der Komplexität des Gleichgewichtssystems nimmt die Häufigkeit von Schwindel im Alter zu. Eine gezielte Diagnostik kann Ursachen identifizieren und Ansätze für eine Behandlung finden. Im Anschluss an den Vortrag können dem Referenten Fragen gestellt werden.

30380

Dr. med. Martin Lindenberger, Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

- 5 - 40 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Rathaus, Trausaal
- Mittwoch, 30.09.26, 19.00-20.30 Uhr • 5,- EUR
- Abendkasse • Keine Anmeldung erforderlich

Die Volkshochschule ist zu Gast in der Küche der Humboldt-Schule Plankstadt. Deshalb bitten wir alle Teilnehmer:innen, sich aktiv am Spülen des Geschirrs und der Gerätschaften, dem Reinigen der Küche sowie dem Einräumen der verwendeten Küchenutensilien zu beteiligen. Dabei ist besonders die bestehende Grundordnung in den Schränken zu beachten. Wir danken für Ihre Mithilfe.

Spanische Tapas 1

Lustvolle Qual der Wahl

Tapas sind jene unwiderstehlichen Kleinigkeiten, die in Spanien das große Mahl einleiten, es häufig aber auch ersetzen. Zubereitet werden unter anderem: Tortilla de Patatas, Albóndigas a la jardinera, Gambas al ajillo, Pimientos al Padrón, Chorizo al vino tinto, Champiñones al Jerez. Änderungen vorbehalten, je nach Verfügbarkeit der einzelnen Zutaten.

30573

Sebastian Joosten

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 16.10.26, 18.00-21.30 Uhr • 40,- EUR inkl. Lebensmittel- und Kopierkosten • Anmeldung bis 13. Oktober

Spanische Tapas 2

Lustvolle Qual der Wahl

Tapas sind jene unwiderstehlichen Kleinigkeiten, die in Spanien das große Mahl einleiten, es aber auch häufig ersetzen. Zubereitet werden 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, 06.11.26, 18.00-21.30 Uhr • 40,- EUR inkl.
 Lebensmittel- und Kopierkosten • Anmeldung bis
 03. November

Spanische Tapas 3 Lustvolle Qual der Wahl

Tapas 3 erweitert die kulinarische Vielfalt, die Sie in Tapas 1 und 2 kennenlernen konnten.

Zubereitet werden unterschiedliche Tapas und Montaditos, wie z. B. Dátiles con bacon, Huevos tontos, Pan con tomate y jamón serrano, Sepia o Bacalao en salsa, Arroz a la cubana. Änderungen vorbehalten, je nach Verfügbarkeit der einzelnen Zutaten. Ein vorheriger Besuch von Tapas 1 und 2 ist nicht verpflichtend, da hier andere Gerichte zubereitet werden.

30575

Sebastian Joosten

7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
 • Freitag, 11.12.26, 18.00-21.30 Uhr • 40,- EUR inkl.
 Lebensmittel- und Kopierkosten • Anmeldung bis
 08. Dezember

Vegan kochen kann jede:r – einfach, saisonal, pflanzlich Veganer Grundkochkurs

Hier lernt man, mit wenigen Zutaten einfache und vielseitige Gerichte zuzubereiten. Die Basis bilden 4 bis 5 Gemüse- und Obstsorten, die saisonal ergänzt werden und daraus Schritt für Schritt ein komplettes Menü entsteht. Der Fokus liegt auf grundlegenden Techniken, Geschmack und alltagstauglichem Kochen – alle Gerichte sind dabei rein pflanzlich, ohne komplizierte Ersatzprodukte. Dabei werden bewusst nur eine kleine Auswahl an Gewürzen verwendet und gezeigt, wie sich Geschmack gezielt aufbauen und fein abstimmen lässt – von ausgewogen bis intensiv. Ideal für alle, die sicherer in der Küche werden möchten, sowie für Anfänger:innen und Jugendliche, die einen einfachen und sicheren Einstieg ins Kochen suchen.

30576

Margarita Wessel

7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
 • Dienstag, 06.10.26, 17.30-21.30 Uhr • 41,- EUR inkl.
 Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 01. Oktober

Vegane usbekische Küche Duftiger Wirbelwind der Gewürze

neu

Usbekische Küche ist eine der ältesten und abwechslungsreichsten Küchen Zentralasiens. Die orientalische Vielfalt der Gewürze verleiht den Speisen nicht nur einen ungewöhnlichen Geschmack und Duft, sondern bereichert 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
 • Samstag, 17.10.26, 11.00-15.00 Uhr • 41,- EUR inkl.
 Lebensmittelkosten • Anmeldung bis
 13. Oktober



Quelle: Pexels

Vegane ukrainisch- russische Küche

Es erwartet Sie eine große Vielfalt an verschiedenen Gerichten wie Suppen, Salate, Vorspeisen, Hauptgerichte und natürlich Nachtisch. Freuen Sie sich auf ukrainisch-russische Klassiker wie Borschtsch, Pirogen, 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
 • Dienstag, 17.11.26, 17.30-21.30 Uhr • 41,- EUR inkl.
 Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 12. November

Veganes Weihnachtsmenü

neu

Kochen verbindet – vor allem, wenn man es in guter Gesellschaft tut. Gemeinsam in den Töpfen rühren, ausprobieren, abschmecken und dann die kulinarischen Köstlichkeiten gemeinsam essen, das macht einfach Spaß und gute Laune. Kurz vor Weihnachten wird ein leckeres Menü zubereitet, das Appetit auf mehr macht. Als Vorspeise gibt es Kürbis-Orangen-Suppe und pikant gefüllte Blätterteigtaschen/-schnecken, zum Hauptgang Kichererbsen-Curry mit raffiniert-gewürzten Ofenkartoffeln und überbackene gefüllte Paprika mit Reis und Cranberries, dazu einen Rote-Beete-Salat mit Apfel und gerösteten Walnüssen und zum Abschluss als Dessert Blätterteigtaschen gefüllt mit fluffiger Vanille-/Schokocreme.

30579

Margarita Wessel

7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
 • Dienstag, 15.12.26, 17.30-21.30 Uhr • 41,- EUR inkl.
 Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 10. Dezember

Entdeckungsreise zu den Aromen der indischen Küche

neu

Tauchen Sie ein in die bunte und vielfältige Welt der indischen Küche und erfahren Sie, wie man mit exotischen Gewürzen, frischen Zutaten und traditionellen Techniken echte indische Gerichte zaubern kann – ganz ohne Vorkenntnisse. Zubereitet werden Rote-Linsen-Suppe, Hähnchen Rezala (Joghurt, Curry), Eier-Biryani, Hackfleisch-Chapli-Kebab, Mango Lassi und vieles mehr, alles herzhaft aromatische Gerichte, die durch Gewürze wie Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma ihren unverwechselbaren Geschmack erhalten. Wir möchten darauf hinweisen, dass in den meisten Gerichten Joghurt, Sahne und Milch verwendet werden.

30582

Sayani Roy Saha

7 - 12 Teil-

nehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule •

Freitag, 23.10.26, 18.00-21.30 Uhr • 41,- EUR inkl.

Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 20. Oktober



Quelle: Natticha Jarosch

Vegetarische indische Küche

Tauchen Sie ein in die farbenfrohe und aromatische Welt der indischen Küche und entdecken authentische Rezepte, Gewürze und Techniken, die das Herz Indiens in Ihre Küche bringen. Bei der Zubereitung klassischer und moderner Gerichte lernen Sie den Umgang mit typischen Gewürzen und erfahren, wie man harmonische Geschmackscompositionen schafft. Zubereitet werden Tamarind Reis, Dahi Puri (Vorspeisen mit Bällchen in Soße und Joghurt Dip), Kadhi (Knusprige Kichererbsenteigbällchen in würziger cremiger Joghurtsoße), Kadhhi Paneer (Indisches Käse Curry) Mango Lassi und vieles mehr.

Wir möchten darauf hinweisen, dass in den meisten Gerichten Joghurt, Sahne und Milch verwendet werden.

30583

Sayani Roy Saha

7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule

• Freitag, 13.11.26, 18.00-21.30 Uhr • 36,- EUR inkl.

Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 10. November

Taste of India – Exklusiver Kochabend in 5 Gängen

neu

Ein Abend wie eine Reise durch die Paläste und Gärten Indiens: fein, stilvoll, sinnlich. Zubereitet werden Hackfleisch-Spinat-Curry, Minz-Reis, Hara Bhara Kebab (Grünes Hähnchen Kebab), Dal Makhani (Cremiges Linsengericht), gewürzte Buttermilch, Mango Lassi und vieles mehr. Wir möchten darauf hinweisen, dass in den meisten Gerichten Joghurt, Sahne und Milch verwendet werden.

30584

Sayani Roy Saha

7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule

• Freitag, 22.01.27, 18.00-21.30 Uhr • 41,- EUR inkl.

Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 18. Januar

Thailändisch kochen – authentisch und vegan

neu

In diesem Kurs wird ein leckeres veganes Drei-Gänge-Menü zubereitet, mit frischem Gemüse und typischen thailändischen Zutaten. Die einzelnen Gänge bestehen aus: „Som Tam“-Salat, ein thailändischer Salat mit knackigem Kohlrabi und Karotten, danach gibt es ein cremiges Grünes-Thai-Curry mit viel Gemüse und frittiertem Tofu. Das Dessert besteht aus „Tapiokaperlen-Pudding“ mit süßem Mais und roten Bohnen. Die Auswahl dieser Menüfolge bietet eine Balance von scharf, süß, sauer und salzig. Die Gerichte sind leicht zuzubereiten und daher für Kochanfänger:innen mit Liebe zur thailändischen Küche bestens geeignet.

steht aus „Tapiokaperlen-Pudding“ mit süßem Mais und roten Bohnen. Die Auswahl dieser Menüfolge bietet eine Balance von scharf, süß, sauer und salzig. Die Gerichte sind leicht zuzubereiten und daher für Kochanfänger:innen mit Liebe zur thailändischen Küche bestens geeignet.

30585

Natticha Jarosch

7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule

• Freitag, 27.11.26, 18.00-21.30 Uhr • 35,- EUR

• Anmeldung bis 24. November

Qualifikation – IT – Beruf

Was ist Künstliche Intelligenz eigentlich? KI verständlich erklärt

neu

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags – doch was steckt eigentlich dahinter? Dieser Vortrag gibt eine leicht verständliche Übersicht über die Grundlagen der KI von der Entstehungsgeschichte über die Funktionsweise bis hin zu aktuellen Entwicklungen wie Chatbots, Bilderkennung oder Sprach-KI. Die Teilnehmer:innen erhalten einen Einblick in die Möglichkeiten und Risiken im Umgang mit KI sowie deren Anwendungsgebiete. Perfekt für alle, die mitreden wollen – ganz ohne technisches Vorwissen.

50281

Verena Müller

6 - 20 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Rathaus, Trausaal

• Freitag, 23.10.26, 16.00-17.30 Uhr • 11,- EUR

• Anmeldung bis 20. Oktober

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.

20091

Plankstadt, Rathaus, Trausaal • jeweils mittwochs, 09.09., 14.10., 11.11., 09.12.26 und 20.01.27, 15.00-16.30 Uhr, Einlass ab 14.30 Uhr • Eintritt frei • ohne Voranmeldung

Umgang mit dem Smartphone

Für Senior:innen

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 - 5 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Rathaus, Argenta
- 2 x freitags, ab 23.10.26, 14.00-15.30 Uhr • 42,- EUR Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 20. Oktober

Künstliche Intelligenz im Alltag für Senior:innen

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, Argenta
- 2 x freitags, ab 06.11.26, 14.00-15.30 Uhr • 42,- EUR Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 03. November

Zivilcourage-Training für ältere Menschen, siehe Rat & Tat, Seite 30

Gemeindebücherei Plankstadt

Gemeinschaftsveranstaltungen mit der Gemeindebücherei Plankstadt, Schwetzingen Str. 31, Telefon 06202 2006-57

Abenteuerreise von Santiago de Chile bis Feuerland

neu

Vortrag

10992

Markus Seidl

Plankstadt, Gemeindebücherei • Mittwoch, 20.01.27, 19.00-20.30 Uhr • 5,- EUR Vorverkauf ab 01. Oktober bei der Gemeindebücherei Plankstadt • Restkarten sind an der Abendkasse erhältlich

Einfach mal vorlesen

neu

Meine schönste Vorlese-Stimme

Dass regelmäßiges Vorlesen sich positiv auf die Entwicklung eines Kindes auswirkt, ist allgemein bekannt. Fachleute sind sich einig: Wenn Eltern ihren Kindern schon von klein auf vorlesen, tut das später den Kindern/ Jugendlichen auf verschiedenen Ebenen gut. Kinder entwickeln einen größeren Wortschatz und lernen, sich besser auszudrücken. Ihr Vorstellungsvermögen erweitert sich und ihre Kreativität wird gestärkt. Und auch wir Erwachsenen lassen uns an langen Abenden auch mal gerne einfach etwas vorlesen.

Lesen mit lebendigem Sprechausdruck ist eine Kunst, die erlernbar ist. Ob Sie nun als Eltern, Großeltern, Partner:in, als Erzieher:in oder als Lesepate/Lesepatin Texte vortragen, in diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie Ihre große oder kleine Zuhörerschaft zu faszinieren:

- die richtige Betonung, Modulation, Stimmklang, sprecherische Präsenz
- Lockerungs- und Atemübungen für eine ausdrucksvolle, leistungsfähige Stimme
- Individuelle Stimmfaltung, ohne sich unnötig stimmlich zu verausgaben

Auf Ihre Fragen wird im Verlauf des Vormittags gerne eingegangen.

11185

Elisabeth Fritsch

5 - 9 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Gemeindezentrum
• Samstag, 21.11.26, 10.00-13.00 Uhr • 26,- EUR inkl. Skript • Anmeldung bis 16. November

A

Achtsamkeit 37, 54, 56
 Advent 22
 Agrippina 23
 Ägypten 14, 19
 Ambulante Herzgruppe 62
 Amerika 69
 AmoKomA 42
 Android-Betriebssystem 97, 112
 Angst 92
 Apps 30, 80, 81, 88, 97
 Aquarell 46, 47
 Arabisch 66
 Archäologie für Kinder 13
 Arzt-Patienten-Forum 61, 95, 100, 106, 109
 Asiatische Küche 111
 Atem 57
 Atmung 95, 104
 Aussprache, gute 43
 Aussprachetraining 68
 Ausstellungen 40
 Autogenes Training 57, 104
 Autorenlesung 21, 42
 Ayurveda 53

B

Baby 35
 Backen 108
 Berufsrückkehrerinnen 20
 Beruf, Wiedereinstieg 20, 86
 Bewegung 59, 60, 62, 95, 104
 Bewunderung 92
 Beziehungen, deutsch-französische 19
 Bildbearbeitung 88, 89
 Bildrecht 31
 Bildungszeit 36, 86
 Bitcoins 32
 Blaue Stunde 50
 Bodyworkout 20
 Book to Movie 69
 Buchbinden 46
 Business-English 70

C

Canva 88
 Central Kino Ketsch 101
 Cewe Fotowelt 88
 Chat GPT 82, 112
 Chinesisch 66

Coaching 38
 Comics 15
 Computerschreiben für Schüler:innen 16
 Copyright 31

D

Darmgehirn 19
 Datenschutz 31
 Demenz 101
 Depression 95
 Design 88
 Deutsch als Fremdsprache 68
 Dialog 34, 37
 Dias, Negative 51
 Digital Detox 82
 Digitale Medien 30
 Digitalfotografie 50, 51, 94
 Druck 47

E

EDV für Frauen 20
 EDV für Senior:innen 27
 Einstufungstest Englisch 68
 Einstufungstest Französisch 71
 Einstufungstest Italienisch 73
 Einstufungstest Spanisch 76
 Elisabeth von Österreich 21
 Elsass 40
 Eltern-Kind-Kurse 12, 35
 Elternratgeber 30
 Emotional Freedom Technique 60
 Englisch 68, 69, 70, 96
 Englisch für den Beruf 70
 Englisch für den Urlaub 68, 95
 Englisch für Kinder 16
 Englisch für Senior:innen 24, 25
 Englisch Konversation 25, 68, 70
 Entspannung 55 ff
 Entwicklungsbegleitung 35
 Entwicklungshelfer 21
 Erbschaft 31, 32, 92
 Erbstück 93
 Ernährung 53, 106, 108 f
 Erste Hilfe 16, 18, 61, 62
 Europäisches Filmfestival 101
 Excel 85, 86, 87
 Exkursionen 39, 40, 41

F

Familienkurse 61
 Farb- und Stilberatung 20
 Faszientraining 109
 Feldberg/Schwarzwald 60
 Ferienkurse für Kinder 13 ff
 Feuerland 112
 Filmveranstaltungen 69, 101, 112
 Filzen 12, 45
 Fitnessgymnastik 58, 59, 100, 109
 Forum pflegende Angehörige 62
 Fotobuch 88
 Fotografie 40, 41, 50, 51, 94
 Fotografie, Abstrakt 51
 Fotospaziergang 50, 51
 Französisch 41, 71, 72, 96
 Französisch für die Reise 71
 Französisch für Senior:innen 26
 Frauenforum 18, 19, 91, 92
 Frauenkurse 20
 Fünf Tiere 58

G

Ganzkörperkräftigung 58, 59, 105
 Gartenreisen 39, 40
 Gedächtnistraining 61
 Gelenkbeschwerden 95
 Geschenke 45
 Gespräche 37
 Gesprächskreis Pflegende Angehörige 62
 Gewalt gegen Frauen 19, 102
 Gewaltprävention 19
 Gitarre spielen 49
 Gleichberechtigung 18
 Glück 38
 Gold 32
 Goldschmieden 91, 93, 94
 Google Gemini 82, 112
 Griechenland 13
 Grönland 91, 105
 Großkraftwerk Mannheim 18
 Grußkarten 89
 Gymnastik für Senior:innen 22

H

Häkeln 45
 Händel, Georg Friedrich 23
 Handlettering 47
 Hatha-Yoga 54

Hausverwaltung 31

Heimnetzwerk 28

Herzsport 62

Homer 23

Homöopathie 95

Humor 38

Hunde 62

I

Ideale 21

Immobilienkauf 31

Indische Küche 111

Indische vegetarische Küche 111

Info-Abend Englischkurse 68

Info-Abend Französischkurse 71

Info-Abend Italienischkurse 73

Info-Abend Spanischkurse 76

Info-Vormittag EDV 84

Inkas 13

Internet für Kinder 15

Internet-Gefahren 15

iOS-Betriebssystem 97, 112

iPad 30, 80, 81, 86

iPhone 30, 80, 81, 86

Island 91

Italien 108

Italienisch 73, 74

Italienisch Konversation 74

J

Jahreszeitenfiguren 45

Japanisch 74, 75

Jones, Bridget 69

Joyce, James 41

Jugendkunstschule 12 ff, 91, 102, 106

Junge vhs 12 ff, 102, 106, 108

K

Kakao-Zeremonie 54

Kapitalmärkte 32

Kelten 14

Kieferentspannung 61

Kinderkurse 12 ff, 102, 106, 108

Kindertheater 102

Kirgistan 92

Klima 34

Kochkurse 109, 110, 111

Kochkurse für Kinder 108

Kohlezeichnung 46

Kommunikation 37
 Kommunikation, friedvolle 36
 Kopfschmerzen 100
 Körpersprache 37
 Krankenkassenförderung 57, 58
 Kreatives Gestalten für Kinder 12 ff, 102, 106
 Kreativ-Werkstatt 91, 93, 94
 Kreiszahl Pi 19
 Krippenfiguren 45
 Kryptowährungen 32
 Kunst 18
 Kunstgeschichte 21
 Künstlerlebensgemeinschaften im 19. Jh. 19
 Künstliche Intelligenz (KI) 17, 50, 82, 83, 84, 111, 112
 Kurzgeschichten 19

L

Lach-Yoga 38
 Ladakh 21
 Lamarr, Hedy 21
 Lange Nacht der Demokratie 34
 Lauftraining 104
 Lebensphase, dritte 36
 Literatur 41, 42

M

Mafia 21
 Malen, intuitiv 47
 Malerei 42
 Mangazeichnen 15
 Mediathek 97
 Meditation 20, 56, 57, 99
 Menschenwürde 34
 Metropolregion 11
 Microsoft 365 85
 Milonga 49
 Mit-Denk-Bar 39
 Mobbing 31
 Monet, Claude 42
 Mongolei 19
 Müller, Axel 42
 Mundart 97, 102, 105
 Museum Blau 15
 Museum Sammlung Prinzhorn 21
 Muskelentspannung 57, 104
 Musk, Elon 19
 Muskeltraining 20
 Mythen 34

N

Nadelfilzen 45
 Naturfotografie 50, 94
 Neugriechisch 75

O

Odyssee 23
 Office kompakt 86
 Online-Angebote 30, 32, 56, 70, 74, 75, 83
 Oper 23
 Outdoorkurse 60, 100, 104
 Outlook 87

P

Palästina 91
 Papa-Kind-Kurs 12
 Pastell 46
 Patientenverfügung 31
 PEKiP 35
 Persönlichkeitsentwicklung 38
 Peru 18
 Petersdom 42
 Petrykivka Malerei 48
 Pfalz 92
 Pharaonen 19
 Phonetik 68
 Photoshop Elements 88
 Pilates 58, 100, 105
 Polnisch 75
 Porträtfotografie 50
 Porträtzeichnen 46
 PowerPoint 86
 Prävention 19, 109
 Prima Facie 23
 Print-Fotografie 51
 Psychologie 36, 37, 38, 39
 Puccini, Giacomo 23

Q

Qi Gong 57, 58, 92, 105

R

Rätsel-Apps 97
 Rebellinnen 40
 Rechtsfragen 31, 32, 92
 Reformationszeit 19
 Resilienz 37, 95, 104
 Rhein 99
 Rhein-Neckar-Kreis 11

Rohstoffe 32
 Rom 42
 Rosenberg, Marshall 36
 Rückentraining 22, 54, 55, 59, 100, 109
 Russisch 76

S

Saarland 39
 Santiago de Chile 112
 Scannen von Dokumenten 81
 Schlaf 62
 Schmuckgestaltung 91, 93, 94
 Schneeschuhwanderung 60
 Schreiben, kreativ 43
 Sehnsuchtsorte 21
 Selbstfindung 56
 Selbstverteidigung 19
 Selbstverteidigung für Kinder 15
 Senior:innen 21 ff, 61, 92, 97, 102, 105, 112
 Senior:innenkino 112
 Silver Society 36
 Singen, heilsames 49
 Sissi 21
 Sitzgymnastik 22
 Skikurs 60
 Smartphone 80, 89, 97, 112
 Smartphone-Fotografie 51
 Smartphone für Senior:innen 97
 Snowboardkurs 60
 Social Media, Canva 88
 Social Media, Vereine 81
 Socken stricken 45
 Spanisch 76, 77, 96, 100
 Spanische Küche 109, 110
 Spanisch für Kinder 16
 Spanisch Konversation 77
 Speyerer Dom 92
 Spiegelreflex-Fotografie 50
 Steinzeit 13
 Stimmtraining 43, 112
 Stoffwechselerkrankungen 95
 Storytelling 36, 43
 St. Peter 42
 Strafrecht 34
 Stressbewältigung 54 ff
 Stricken 45
 Stummfilm 34
 Sturm, Andreas T. 42
 Sturzprävention 22

Styling 20
 Südafrika 21
 Südamerika 18

T

Tabellenkalkulation 87
 Tablet für Senior:innen 97
 Tablet-PC 80
 Tag der Philosophie 39
 Tagesexkursionen 39, 40, 41
 Tango 48
 Tänze, bretonisch 49
 Tanzen 48, 49, 59
 Tapas 109, 110
 Teamarbeit 84
 Teams 85
 Testament 31, 32, 92
 Textverarbeitung 86
 Theaterbus 23
 Theaterstück 23
 Tosca 23
 Trump 69
 Türkisch 78

U

Ukrainisch-russische Küche 110
 Umweltbildung 34
 Upcycling 45
 Urlaubssprachkurs 75
 USA 69

V

Valadon, Suzanne 19
 Vegane Küche 110
 Verdi, Giuseppe 21
 Vereinsrecht 31
 VHS-Treff 21, 22
 von Droste-Hülshoff, Annette 91
 Vorbilder 21
 Vorlesen 43, 112
 Vorsorgevollmacht 31

W

Wachsfotografie 51
 Waffenstillstandsvertrag 11
 Waldbaden 95, 104
 Wasserqualität 99
 Weihnachtsbackstube für Kinder 108
 Weihnachtsbasteln 12, 45, 106

Weihnachtskarten 48
Weihnachtskugeln 48
Weihnachtsmenü, vegan 110
Weimar 18
Weimarer Republik 11
Weinstraße, deutsche 92
Weltalzheimerntag 101
Weltkrieg, erster 11
Weltwirtschaft 32
Werte 21
WhatsApp 97
Widerstandskraft 37
Wilde, Oscar 42
Windows 84, 85, 86
Wintersport 60
Wirbelsäulentraining 22, 59, 100, 109
WLAN 28
Wohnungseigentum 31
Word 85, 86
Wuzhin Daoin 58

Y

Yoga 38, 53, 54, 55, 56, 59
Yoga für Mädchen 16

Z

Zeichenkurse 46
Zeichnen, digital 18, 47
Zeichnen für Jugendliche 15
Zeichnen für Kinder 14
Zelttrekking 92
Zivilcourage 30
Zumba® 58

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 Anmeldezentrum 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 sowohl für Kurse als auch für Einzelveranstaltungen erfolgt zu Kursbeginn, bei Exkursionen zum Anmeldeschluss. Rücklastschriftgebühren wegen fehlerhafter Kontoangaben, ungerechtfertigtem Widerruf oder Nichtdeckung des Kontos trägt die Kontoinhaberin. Hierzu fällt eine zusätzliche Verwaltungsgebühr von 2,- EUR an.
- Die Überweisung auf eines unserer Konten ist nach Erhalt der Anmeldebestätigung fällig.

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 vorangehender 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

1. Bei Veranstaltungen ohne Anmeldeschluss ist ein Rücktritt bis zum 3. Werktag vor dem 1. Unterrichtstermin möglich. Dann wird eine bereits bezahlte Kursgebühr zurückerstattet.
2. Bei Veranstaltungen mit Anmeldeschluss ist der Rücktritt nach Anmeldeschluss, jedoch noch vor Kursbeginn, schriftlich mitzuteilen und eine Verwaltungsgebühr von 6,- EUR fällig. Bei Koch- und Kreativkursen sind die Lebensmittel- bzw. die Materialkosten bei Rücktritt nach dem Anmeldeschluss, jedoch noch vor Kursbeginn, trotzdem zu entrichten. Bei Rücktritt von Exkursionen können die anfallenden Kosten, wie Kosten für den Bus, Eintritt oder Führungen, nicht zurückerstattet werden.
3. 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. Ausgenommen davon sind die Lebensmittel- bzw. die Materialkosten sowie anfallende Kosten bei Exkursionen für Bus, Eintritt oder Führungen.

4. 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. Urheberrecht

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 31. Juli 2026

Informationen zum Datenschutz finden Sie in unseren Datenschutzhinweisen auf unserer Website <https://www.vhs-schwetzingen.de> bzw.



Informationen zum Widerrufsrecht finden Sie unter „Informationen/Widerrufsrecht“ auf unserer Website <https://www.vhs-schwetzingen.de> bzw.



Terminübersicht Herbst-/Wintersemester 2026/2027

Semesterbeginn: 21.09.2026

Semesterende: 31.01.2027

Monat	August			September							Oktober					November					Dezember					Januar 2027					Februar			
Woche	34	35	36	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	49	50	51	52	53	53	1	2	3	4	5	6	7	8		
Montag	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	1	8	15	22		
Dienstag	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	2	9	16	23		
Mittwoch	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	3	10	17	24		
Donnerstag	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28	4	11	18	25		
Freitag	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26		
Samstag	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30	6	13	20	27		

Unterrichtsfreie Tage nach der Ferienordnung des Landes Baden-Württemberg

30.07.–12.09.26 Sommerferien
26.10.–31.10.26 Herbstferien
23.12.26–09.01.27 Weihnachtsferien

Anmeldung und Kursbeginn Herbst-/Wintersemester 2026/2027

07.09.26 Anmeldebeginn
21.09.26 Semester- bzw. Kursbeginn

Feiertage

03.10.26 Tag der Deutschen Einheit
01.11.26 (So) Allerheiligen
25.+26.12.26 1. und 2. Weihnachtsfeiertag
01.01.27 Neujahrstag
06.01.27 Dreikönigstag

Vorschau: Frühjahr-/Sommersemester 2027

25.01.27 Anmeldebeginn
08.02.–13.02.27 Faschingswoche (Ferien)
15.02.27 Semester- bzw. Kursbeginn

Zusätzliche unterrichtsfreie Tage / Bewegl. Ferientage

10.10.26 Schwetzingen Herbst (VHS-Haus geschlossen)

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

vhs Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.



Jetzt
VR Banking App
nutzen und Wero
freischalten.

Mein Banking in der Hand, unabhängig wann und wo ich will.

- Alles in einer App, jederzeit **griffbereit** – auch unterwegs
- Mit Wero sicher **Geld senden und empfangen** oder online bezahlen
- **Kontaktlos** zahlen direkt mit dem Smartphone
- **Alles im Blick** – Überweisungen, Kontobewegungen, Daueraufträge
- **Multibankenfähig**: alle Bankverbindungen in einer App
- Aktien, Fonds und Wertpapiere bequem handeln mit der **Brokerage-Funktion**