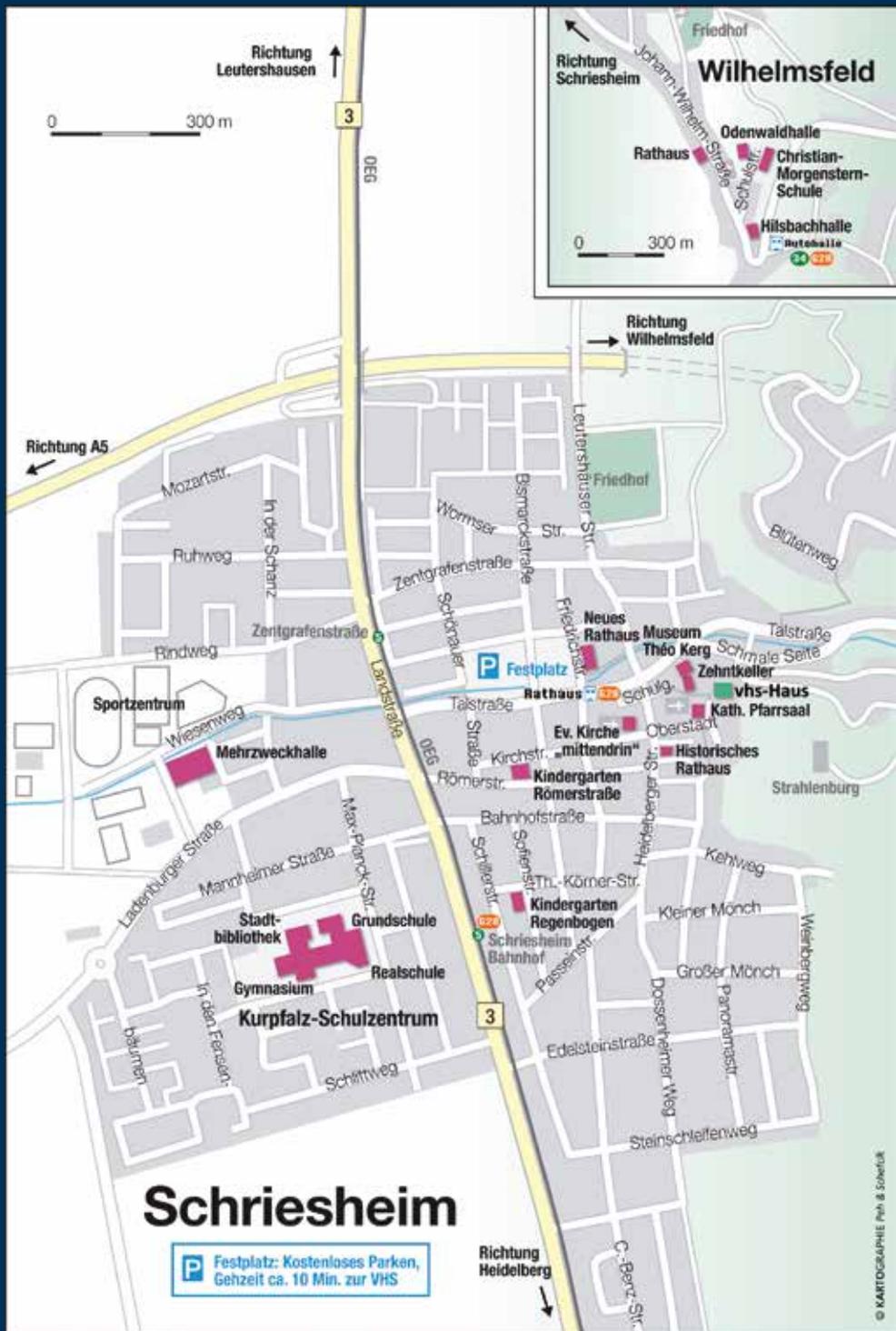




Programm 2/2023
September bis Dezember
Programm Wilhelmsfeld ab Seite 61



Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,

diesen Sommer hat uns die Sonne nicht immer verwöhnt – gerade zu Beginn der Ferien wurden wir vom Wetter direkt schon auf die nass-kalte Jahreszeit eingestimmt ... was wir weidlich genutzt und Ihnen einen bunten Strauß neuer Kurse für das Herbst-/Wintersemester „gestrickt“ haben. Auch in unserem Programm für Wilhelmsfeld hat sich einiges getan – schauen Sie am besten gleich mal rein!

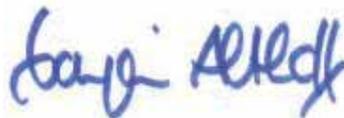
Unsere Tagesfahrten des vergangenen Semesters haben übrigens alle bei strahlendem Sonnenschein stattgefunden und natürlich haben wir das auch wieder für unsere nächsten Fahrten und Exkursionen „bestellt“ (s. Kapitel **vhs unterwegs** ab Seite 6). Unser besonderes Highlight in diesem Semester ist die Jubiläumsfahrt zum Salzburger Advent: Die vhs Schriesheim/Wilhelmsfeld unternimmt diese Studienreise 2023 bereits zum 60. Mal!



Tagesfahrt zum Kloster Maulbronn und nach Bretten im Sommersemester 2023

Ob Sie einen Kurs im vhs-Haus, online von zu Hause aus, in Wilhelmsfeld oder irgendwo „unterwegs“ mit uns besuchen – ich wünsche Ihnen spannende Themen, interessante Begegnungen sowie viele neue Erkenntnisgewinne und freue mich jetzt schon auf Ihre Anmeldung!

Volkshochschule macht Spaß – ich hoffe Ihnen genauso wie uns!



Ihre Sonja Althoff, vhs-Leiterin
zusammen mit Sabine Stumpe, vhs-Sekretariat
und Johanna Mayer, FSJ-lerin der vhs

Unser Angebot: Hörunterstützung mit der mobilen städtischen Höranlage (FM)

Wenn Sie es Leid sind im Kurs oder Vortrag nicht immer alles perfekt zu verstehen, nutzen Sie doch unsere mobile Höranlage – damit entgeht Ihnen nichts mehr! Dazu müssen Sie sich lediglich eine Woche vor der Veranstaltung bei uns melden – wir kümmern uns um den Rest, damit die Höranlage pünktlich und geladen für Sie bereit steht. Sollten Sie ein Hörgerät tragen, benötigen Sie für die Nutzung eine aktivierte Induktions- bzw. Telefonspule in ihrem Hörgerät. Ihr Akustiker berät Sie gerne. Ohne Hörgeräteversorgung können Sie die Höranlage per Kopfhörer nutzen. Es stehen leihweise Einohr-Hörer zur Verfügung oder Sie bringen einen eigenen Kopfhörer mit.

Wichtige Termine im Überblick	5	Englisch	38
		Französisch	40
		Italienisch	42
VHS UNTERWEGS			
Studienreisen	6	Spanisch	43
Tagesfahrten	7	Neugriechisch	44
Theaterfahrten	8	Russisch	45
Führungen & Exkursionen	9	Kroatisch	45
		Syrisch-Arabisch	45
GESELLSCHAFT			
Sonderveranstaltungen	13	BERUF	
Persönlichkeit	15	EDV	47
Umwelt & Technik	16	Firmenseminare	49
Geschichte	17	EDV-Einzelschulungen	49
Kunst	17	Business Online-Seminare	51
Recht	18		
Geld	18	JUNGE VHS	
Gesprächs- & Arbeitskreise	19	Natur & Umwelt/ScienceLab	54
		Mathematik	56
		EDV	56
KULTUR		Beauty	57
Kunst	22	Kreativität	58
Kunsthandwerk	23	Sport & Spiel	59
		Selbstbehauptung	60
GESUNDHEIT			
Herz- & Lungensport	25	AUSSENSTELLE WILHELMSFELD	
Rücken- & Wirbelsäulengymnastik	26	vhs unterwegs	61
Fitness für den Mann	27	Gesundheit	61
Yoga	27	Rücken- & Wirbelsäulengymnastik	62
Pilates	28	Pilates	62
Entspannung	29	Entspannung	62
Fitness & Bewegung	29	Tanzen	63
Aqua-Kurse	30	Englisch	63
Tanzen	31	Kreativität	64
Selbstbehauptung	31		
Körper & Seele	32	Volkshochschulen der Region	65
Kochen & Ernährung	33	Ferienkalender & Impressum	66
		Allgemeine Geschäftsbedingungen	67
SPRACHEN		Für Ihre Notizen	70
Gebührentabelle	36	Anmeldeformulare & Datenschutz-	71-74
Kursstufen	37	hinweise	
Deutsch	38		

WICHTIGE TERMINE IM 2. SEMESTER 2023

- | | |
|---|--|
| <p>10.09.23 Führung über den jüdischen Friedhof</p> <p>17.09.23 Historische Stadtführung</p> <p>23.09.23 Bionik: Die Natur macht es uns vor – Forschervormittag für Kinder von 9-12 Jahren</p> <p>26.09.23 Die Immobilie im Alter</p> <p>30.09.23 Das perfekte Make-Up</p> <p>01.10.23 Kräuter & mehr am Heddesheimer See</p> <p>04.10.23 Britta und Chako Habekost: Live-Hörspiel zur Wiedereröffnung der Stadtbibliothek Schriesheim</p> <p>05.10.23 Der große Persönlichkeits-Check</p> <p>06.10.23 Die wichtigsten Tools in Outlook</p> <p>06.10.23 Kreative Herbstküche: Vegetarisch & vegan</p> <p>07.10.23 Kosmetik selbst gemacht (für Kinder von 8-13 Jahren)</p> <p>07.10.23 Historische Burgenwanderung Dossenheim</p> <p>09.10.23 PowerPoint für GFS-Arbeiten und andere Referate (für SchülerInnen ab Klasse 7)</p> <p>10.10.23 Cleopatras Geheimrezepte</p> <p>14.10.23 Pilzseminar mit Waldbegehung</p> <p>14.10.23 Das kleine 1x1 der ayurvedischen Küche</p> <p>16.10.23 Stopp: Gewaltfrei mit Konflikten umgehen (für Kinder von 7-10)</p> <p>17.10.23 Fit für den Winter: Kräuter und selbstgemachte Hausmittel</p> <p>19.10.23 Tagesfahrt nach Frankfurt</p> <p>22.10.23 Historische Stadtführung</p> <p>24.10.23 Die Malerinnen an den europäischen Höfen des 18. Jahrhunderts</p> <p>27.10.23 Buon Appetito</p> <p>07.11.23 Herzkrank? Schütze Dich vor dem Herzstillstand</p> <p>07.11.23 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung</p> <p>09.11.23 Streitschule: Konflikte erfolgreich lösen</p> <p>10.11.23 Führung durch das jüdische Schriesheim</p> <p>14.11.23 Mykene, ein antikes Königreich</p> | <p>15.11.23 Herzrhythmusstörungen und plötzlicher Herztod</p> <p>16.11.23 Plötzlichen Herztod vermeiden!</p> <p>18.11.23 Das perfekte Make-Up</p> <p>21.11.23 Tisch-Knigge</p> <p>23.11.23 KI, Chatbots und Bildgeneratoren</p> <p>24.11.23 Diamond Painting in der Weihnachtседition (für Kinder von 7-13 Jahren)</p> <p>24.11.23 Über den Jakobsweg</p> <p>25.11.23 Optik: Das Wunder des Sehens – Forschervormittag für Kinder von 9-12 Jahren</p> <p>25.11.23 Nordiranische Kürbisspezialitäten (Kahi)</p> <p>28.11.23 DIY: Kosmetik selbst gemacht</p> <p>28.11.23 Erkennung und Behandlung von Herzerkrankungen</p> <p>1./2.12.23 Kompaktkurs: Abenteuer Acrylmalerei</p> <p>1.-4.12.23 Studienfahrt nach Salzburg</p> <p>02.12.23 Unser Körper: Ein Wunderwerk der Natur – Forschervormittag für Kinder von 6-8 Jahren</p> <p>03.12.23 Historische Stadtführung</p> <p>05.12.23 Rund ums Vererben: 10 Fehler, die Sie vermeiden sollten</p> <p>07.12.23 DIY: Kleine Geschenke aus der Natur</p> <p>09.12.23 Weihnachtsfahrt nach Baden-Baden</p> <p>09.12.23 Weihnachtsgeschenke liebevoll selbst gestaltet (für Kinder von 7-13 Jahren)</p> <p>10.12.23 Weihnachtsgeschenke aus der Küche (für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren)</p> <p>03.01.24 Trendy Nailstyling (für Kinder/Jugendliche von 10-15 Jahren)</p> <p>18.01.24 Tarzan – das Disney-Musical</p> <p>20.01.24 Perlen & Ketten</p> <p>27.01.24 Obstgehölz: Fachgerechter Schnitt von Obstbäumen und Beerensträuchern</p> <p>23.02.24 Die Hand als Sinnbild im Weltkulturerbe und den Religionen</p> <p>24.02.24 Festmahlzeiten: Juwelen der persischen Küche</p> |
|---|--|

STUDIENREISEN



© MS-Office Cliparts

UNSERE JUBILÄUMS-ADVENTFAHRT NACH SALZBURG

1963 ist die Schriesheimer Volkshochschule erstmals nach Salzburg gefahren. Schnell wurde daraus eine Tradition und so fahren wir bereits zum 60. Mal in das wunderschöne Städtchen. Auch im Festspielhaus wird mit der Aufführung des für 2021 geplanten Jubiläumswerks „Fürchte dich nicht!“ Jubiläum gefeiert: Die Zahl „75 + 2“ erinnert dabei an das 75-jährige Jubiläum des Adventsingens (1946-2021) und an die zwei Jahre der Pandemie (2020-2021), in denen erstmals in der langjährigen Geschichte keine Aufführung vor Publikum gespielt werden durfte. Umso schöner, dass jetzt wieder alles möglich ist! Natürlich haben wir dafür auch ein ganz besonderes Programm für Sie zusammengestellt, das ein Dinnerkonzert auf der Festung Hohensalzburg, eine Pferdeschlittenfahrt durch die verschneite Landschaft des Tennengaus, einen Empfang bei Salzburgs Bürgermeister Harald Preuner im Marmorsaal des Schlosses Mirabell und vieles mehr für Sie bereithält – schauen Sie am besten gleich mal rein, wir schicken Ihnen gerne das ausführliche Programm zu!

(Änderungen vorbehalten)

Brigitte Zinnburg, Salzburg
Sonja Althoff, vhs Schriesheim

Kurs U4300**01.-04.12.2023 (Erstes Adventwochenende)**

Abfahrt: Festplatz Schriesheim (Zustiege in Wilhelmsfeld und Altenbach sind auf Anfrage möglich)

DZ: € 719,00 pro Person

EZ: € 899,00 pro Person

Profitieren Sie bei einer Anmeldung bis zum 30.09.2023 von unserem Frühbucherrabatt und sparen Sie € 50,00 pro Person auf den hier genannten Reisepreis!

(Der Reisepreis beinhaltet die komplette Busfahrt, 3x Übernachtung mit reichhaltigem Frühstücksbuffet im 4-Sterne-Hotel „Königgut“ in Wals bei Salzburg, Benutzung der Saunaresidenz des Hotels, 3x Abendessen (Menu), 1x Mittagsimbiss, Ortstaxe, Eintrittskarte Adventsingens in Kat. II, Führungen, Eintrittsgelder und Reiseleitung).



**Veranstalter unserer Studienreisen und Tages- und Theaterfahrten
ist die Mayer GmbH, Omnibusbetrieb, Brunnacker 3, 69151 Neckargemünd,
Telefon: 06223-1364, bustouristik@reisen-mit-mayer.de**

TAGESFAHRTEN



© MS-Office Cilparts

Goethehaus Frankfurt

Auf Goethes Spuren: Tagesfahrt nach Frankfurt

In Kooperation mit der vhs Heddesheim

Goethe war ein Frankfurter: „Am 28. August 1749, mittags mit dem Glockenschlage zwölf, kam ich in Frankfurt am Main auf die Welt ...“ schreibt er in seiner Autobiographie „Aus meinem Leben. Dichtung und Wahrheit“. Auf einem geführten Stadtspaziergang lernen wir das Frankfurt der Goethezeit kennen (Dauer: ca. 2 Stunden). Dabei kommen wir unter anderem an diesen Sehenswürdigkeiten vorbei: Paulsplatz, Paulskirche (in deren Vorgängerbau, der Barfüßerkirche, ging Goethe zur Schule), Neue Altstadt (hier stand das Haus seiner Tante Melber), Rossmarkt und Katharinenkirche, in der Goethe konfirmiert wurde.

Im Geburtshaus des Dichters am Großen Hirschgraben 23-25 unterbrechen wir unseren Stadtspaziergang für einen geführten Rundgang durch das Goethe-Haus. Es zählt zu den ältesten Dichtergedenkstätten in Deutschland. Hier erhalten wir einen lebendigen Eindruck davon, wie man zu Goethes Zeit gelebt hat. Er selbst lebte dort – mit Unterbrechungen – bis zu seinem 26. Lebensjahr, danach ging er nach Weimar. In seiner Frankfurter Zeit entstanden die Werke „Urfaust“, „Götz von Berlichingen“ und „Leiden des jungen Werthers“. Die Stadtführung endet an der Hauptwache – und wir haben damit den perfekten Ausgangspunkt für etwas Zeit zur freien Verfügung, die Sie für ein schönes Mittagessen oder einen kleinen Stadtbummel nutzen können. Nachmittags steht noch ein Besuch der Kunsthalle Schirn mit einer Führung durch die aktuelle Ausstellung Marusa Sagadin auf dem Programm. Ihre künstlerische Arbeit vereint in ganz besonderer Weise Elemente aus Architektur, Skulptur und Malerei. Gegen 17:00 Uhr treten wir die Heimfahrt an.

Kurs U4301

Sonja Althoff, vhs Schriesheim
Tina Kaufmann, vhs Heddesheim

Abfahrt: **Donnerstag, 19.10.23**

8:00 Uhr Wilhelmsfeld, Rathaus
8:10 Uhr Altenbach, Grundschule
8:30 Uhr Schriesheim, Festplatz
8:45 Uhr Heddesheim, Friedhof
Ca. 18:30 Uhr Rückkehr Schriesheim
€ 49,- (inkl. Busfahrt, Eintritte, Führung, Trinkgelder, Organisation und Reiseleitung)

Unsere Weihnachtsfahrt nach Baden-Baden: Casino, Kunst und Christkindelsmarkt

In Kooperation mit der vhs Heddesheim

Seit 2021 ist Baden-Baden Teil des UNESCO-Weltkulturerbes. Schon vor 2.000 Jahren er-



Christkindelsmarkt Baden-Baden

richteten die Römer hier Bäder, um das warme Wasser der Quellen zu nutzen. Während ihrer Glanzzeit im 19. Jahrhundert galt die Kurstadt als „Sommerhauptstadt Europas“ – wer in Europa Rang und Namen hatte, traf sich hier. Daher ist das Stadtbild geprägt von herausragenden Beispielen der Kurarchitektur des 19. und frühen 20. Jahrhunderts. Das Kurhaus mit dem berühmten Casino ist architektonischer und gesellschaftlicher Mittelpunkt sowie Wahrzeichen der Stadt. Im Rahmen eines geführten Stadtrundgangs lernen wir die Highlights von Baden-Baden kennen. Besonders ausführlich erleben wir das Casino, hier erhalten wir exklusive Einblicke in die faszinierenden Spielsäle der laut Marlene Dietrich „schönsten Spielbank der Welt“ und deren Historie. Nach einer Mittagspause, die Sie zur freien Verfügung nutzen können, widmen wir uns dem modernen Baden-Baden. Seit 2004 begeistert das Museum Frieder Burda mit einer einzigartigen Sammlung zeitgenössischer und moderner Kunst seine Besucher. Bei einer Führung erleben wir den modernen Museumsbau und die aktuelle Sonderausstellung des Schweizer Künstlers Nicolas Party. Bevor wir die Heimfahrt antreten, bleibt genügend Zeit um ausgiebig über den berühmten Christkindelmarkt vor dem Kurhaus zu schlendern und die vorweihnachtliche Stimmung zu genießen.

Kurs U4301

Sonja Althoff, vhs Schriesheim

Tina Kaufmann, vhs Heddeshheim

Abfahrt: **Samstag, 09.12.23**

7:45 Uhr	Wilhelmsfeld, Rathaus
7:55 Uhr	Altenbach, Grundschule
8:15 Uhr	Schriesheim, Festplatz
8:30 Uhr	Heddeshheim, Friedhof

Ca. 20:15 Uhr Rückkehr Schriesheim
 € 59,- (inkl. Busfahrt, Eintritte, Führungen,
 Trinkgelder, Organisation und Reiseleitung)

THEATERFAHRTEN


 © Stage Entertainment/
 Morris Mac Matzen

Tarzan – das Disney-Musical

Dieses Musical setzt neue Maßstäbe: Erleben Sie berührend und spektakulär die Geschichte von Tarzan, präsentiert in einer Welt, in der die Grenzen zwischen Theatersaal und Bühne im Stage Palladium Theater Stuttgart verschwimmen. Die atemberaubende Luftakrobatik dieser ganz besonderen 360°-Inszenierung bringt im Publikum jede Altersklasse zum Staunen. Weltstar Phil Collins hat nicht nur die oscarprämierte mitreißende Musik für dieses Musical geschrieben, sondern war auch maßgeblich an der Umsetzung der deutschen Fassung beteiligt.

Kurs U3101

Sonja Althoff, vhs Schriesheim

Abfahrt: **Donnerstag, 18.01.24**

15:00 Uhr	Wilhelmsfeld, Rathaus
15:10 Uhr	Altenbach, Grundschule
15:30 Uhr	Schriesheim, Festplatz
19:30 Uhr	Vorstellungsbeginn

Ca. 23:30 Uhr Rückkehr Schriesheim
 € 125,- (Musicalkarte Kat. II, Busfahrt,
 Organisation und Reiseleitung)
 (€ 115,- für Schüler und Studenten)

Anmeldeschluss: 31.10.2023

Bitte beachten Sie: Nach erfolgter verbindlicher Anmeldung ist ein Rücktritt nicht mehr möglich – Sie können uns jedoch selbstverständlich jederzeit eine/n Ersatzteilnehmer/in benennen.

Für unsere Tages- und Theaterfahrten gilt: Bitte melden Sie sich je nach gewünschtem Zustiegsort entweder bei der **vhs Schriesheim** (Zustieg Wilhelmsfeld, Altenbach und Schriesheim) oder bei der **vhs Heddeshheim** (Zustieg Heddeshheim) an und geben bei der Anmeldung unbedingt Ihren Zustiegswunsch an.



FÜHRUNGEN & EXKURSIONEN

Führung über den jüdischen Friedhof Schriesheim

Tag des offenen Denkmals am 10.09.23

Seit 1651 lebten nachweislich jüdische Bürger in Schriesheim, die ihre Toten zunächst auf dem Verbandsfriedhof in Hemsbach beerdigten, bis sie 1874 einen eigenen Friedhof in Schriesheim anlegen konnten. Am Tag des offenen Denkmals werden im Rahmen dieser Führung auch wieder die Familiengeschichten der Schriesheimer Juden von 1651 bis zur Flucht im Jahr 1938 erzählt und in Erinnerung gerufen.

Hinweis: Nach jüdischem Glauben sollte man sowohl in der Synagoge, im Angesicht Gottes, als auch auf dem Friedhof, im Angesicht des Todes, sein Haupt bedecken. Wir bitten darum unsere männlichen Teilnehmer eine Kopfbedeckung zu tragen, vielen Dank!

Kurs U4204

Maren Fahmi

Sonntag, 10.09.23, 11:00-12:00 Uhr
Treffpunkt vor dem jüdischen Friedhof

Die Führung ist gebührenfrei, wir bitten Sie jedoch um Voranmeldung (Tel.: 06203-6926-99, info@vhs-schriesheim.de), damit wir die Veranstaltung planen können – herzlichen Dank!

Historische Stadtführungen

Nicht nur für Neubürger eine spannende Erfahrung: Ein geführter Spaziergang durch unser wunderschönes Städtchen Schriesheim.

Kurs U4212 Sonntag, 17.09.23

11:00-12:30 Uhr, Ralf Weiner
Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus
€ 6,-

Kurs U4213 Sonntag, 22.10.23

11:00-12:30 Uhr, Ralf Weiner
Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus
€ 6,-

Kurs U4214 Sonntag, 03.12.23

11:00-12:30 Uhr, Sabine Massoth
Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus
€ 6,-

NeubürgerInnen erhalten bei Ihrer Anmeldung im Bürgerbüro einen Gutschein für die Stadtführung. Bitte bringen Sie diesen mit. Kinder nehmen kostenlos an der Führung teil.

Wenn Sie sich vorab anmelden, helfen Sie uns sehr bei unserer Planung: Tel.: 06203-6926-99, info@vhs-schriesheim.de.

Planen Sie Ihre individuelle Stadtführung mit uns!

Sei es als Programmpunkt bei einem runden Geburtstag, dem nächsten Klassentreffen oder einfach, weil Sie gemeinsam mit Ihrem Verein, Ihrer Wandergruppe, der Familie oder guten Freunden ... einmal das schöne Städtchen Schriesheim näher kennenlernen möchten: Ein geführter Stadtrundgang ist immer ein Highlight!

Wir organisieren für Ihren Wunschtermin eine/n Stadtführer/in. Die Führung dauert – selbstverständlich in Absprache mit Ihnen – zwischen 45 und 90 Minuten und Sie bestimmen auch, wo Start- und Endpunkt sind.

Bei einer Gruppengröße bis 20 Personen berechnen wir € 75,- pro Führung. Buchung und weitere Infos gerne telefonisch (06203-6926-99) oder per Mail (info@vhs-schriesheim.de).

Herbstgaben: Kräuter & mehr am Heddeshheimer See

In Kooperation mit der vhs Heddeshheim

Interessante Informationen zu Wildkräutern und vielem mehr, was uns die Natur im Herbst zu bieten hat, gibt es bei der Exkursion „Herbstgaben“ der vhs Heddeshheim. Der Ausflug führt einmal um den Heddeshheimer See und dauert circa drei Stunden. Sie erkunden Wiesen und Felder und sammeln Kräuter, Wurzeln, Nüsse und Beeren. Sie erfahren, wo diese zu finden sind, wie man sie erntet und verarbeitet, welche Wirkung sie haben und wofür sie genutzt werden können. Ein kleines gemeinsames

Picknick bietet zudem Gelegenheit für einen spannenden Wissensaustausch.

Bitte mitbringen: genug zu Trinken, Sonnen-/ Regenschutz, sowie ggf. kleine Schere, Gartenhandschuhe und Verpackungsmaterial (am besten alte Zeitungen und Stoffbeutel) für die Kräuter, Nüsse und Beeren. Bitte festes Schuhwerk tragen! Bei sehr schlechtem Wetter (starker Regen, Sturm, etc.) findet die Exkursion nicht statt!

Kurs HE-B20103

Mario Münzer

Sonntag, 01.10.23, 14:30-17:30 Uhr

Treffpunkt am Haupteingang der Minigolfbahn Heddesheim, An der Fohlenweide 7, 68542 Heddesheim

€ 22,- inkl. € 3,- für Material und Verpflegung



© MS-Office Cliparts

Historische Burgenwanderung Dossenheim

In Kooperation mit der vhs Dossenheim

Die Ruine der Schauenburg – über Dossenheim thronend – wurde in der ersten Hälfte des 12. Jahrhunderts von den Edelfreien von Schauenburg erbaut. Diese starben um 1285 bereits aus, jedoch wurde die Burg weiterhin als solche genutzt und Mitte des 14. Jahrhunderts ausgebaut. Die Mauerreste der Ruine Kronenburg dürften noch älter sein, sie sind gut im Dossenheimer Wald versteckt. Wenn Sie die Ruine Wolfsgrund oder auch Waldsberg – ein befestigtes burgähnliches Anwesen – finden wollen, braucht es ortskundige Begleiter. Der Vorstand des Heimatvereins wird Ihnen neben historischen Daten auch unterhaltsames über das damalige Leben auf den Dossenheimer Burgen erzählen.

Die Exkursion ist für geübte Wanderer und bedarf Berg- und Wetteradäquates Schuhwerk, Kleidung und Verpflegung.

Kurs D0232-1100

Steffen Schmitt

Samstag, 07.10.23, 10:00-15:00 Uhr

Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.

€ 12,-



© MS-Office Cliparts

Pilzseminar mit Waldbegehung

In Kooperation mit der vhs Ladenburg-Ilvesheim

In diesem Seminar mit Theorie und Praxis lernen Sie Pilze kennen und erleben die Freude beim Anblick und Sammeln. Außerdem erhalten Sie spannende Informationen zum Wachstum von Pilzen, Erkennungsmerkmalen und Bestimmungsschlüsseln, dem Umgang mit Pilzbüchern, Naturschutz, Sammelregeln, Maßnahmen bei Verdacht auf Pilzvergiftung und vieles mehr ... Nach dem Theorieteil am Vormittag und einer kleinen Mittagspause fahren wir in Fahrgemeinschaften (mit PKWs der TeilnehmerInnen), bewaffnet mit Korb, Messer und Notizblock zur Waldbegehung in einen der umliegenden Wälder. Anschließend werden unsere Funde in essbare, nicht essbare und giftige Pilze (diese werden schon vorher getrennt) sortiert, bestimmt und besprochen.

Bitte mitbringen: Korb, Messer, Notizblock und – falls vorhanden – eigene aktuelle Pilzbücher

Hinweis: Begehung und Autofahrt sind nicht über die vhs Ladenburg versichert.



Kurs LA232-33250

Georg Adler, geprüfter Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie

Samstag, 14.10.23, 9:00-17:00 Uhr
vhs Ladenburg, Altes Rathaus, Raum 4
€ 43,-

Führung durch das jüdische Schriesheim

Jüdische Familien hatten nach dem Dreißigjährigen Krieg Anteil an der Wiederbesiedlung von Schriesheim und prägten das Leben der Gemeinde bis ins 20. Jahrhundert mit. Die Plünderung der Schriesheimer Synagoge am 10. November 1938 besiegelte das Ende des jüdischen Gemeindelebens. Zum Jahrestag der Reichsprogromnacht laden wir Sie zu einem Rundgang durch das Jüdische Schriesheim ein. Die Führung beginnt mit einer Vor-

stellung der beiden Ausstellungsvitrinen zum Jüdischen Leben in Schriesheim im neuen Rathaus. Danach begeben wir uns auf einen Spaziergang durch den alten Stadtkern zu ausgewählten Häusern, die bis 1938/1939 in jüdischem Besitz waren. Der Rundgang endet vor der ehemaligen Synagoge in der Lutherischen Kirchgasse.

Kurs U4205

Prof. Dr. Joachim Maier

Freitag, 10.11.23, 15:30-17:30 Uhr
Treffpunkt vor dem Neuen Rathaus

Die Führung ist gebührenfrei, wir bitten Sie jedoch um Voranmeldung (Tel.: 06203-6926-99, info@vhs-schriesheim.de), damit wir die Veranstaltung planen können – herzlichen Dank!

MUSEUM *théo KERG*

6 9 1 9 8 S C H R I E S H E I M - T A L S T R A S S E 5 2

Präsentation

ausgewählter Werke des Künstlers Théo Kerg

Öffnungszeiten: Jeden Sonntag 14.00 – 17.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

Immer eine gute Idee...

**Utes
Bücher
Stube**

Heidelberger Str. 10-12
69198 Schriesheim

www.utes-buecherstube.de

Buchbestellung: 06203 / 6 21 37
buecher@Utes-Buecherstube.de

Spiel- und Schreibwaren: 06203 / 96 17 47
spiele@Utes-Buecherstube.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag: 9 -18:30 Uhr
Samstag: 9 -14:00 Uhr



**Einleuchtend
günstig ...**

Stadtwerke Viernheim

Die Energie in Ihrer Nähe

Stadtwerke Viernheim GmbH

Industriestraße 2

68519 Viernheim

Tel. (06204) 989-0

vertrieb@stadtwerke-viernheim.de

Kundenberatung Hirschberg

Breitgasse 5 A

69493 Hirschberg

Tel. (06201) 875635-7

Öffnungszeiten:

Mo - Do: 8:00 - 16:00 Uhr

Freitag: 8:00 - 12:00 Uhr

Öffnungszeiten:

Mittwoch: 08:00 - 13:00 Uhr

14:00 - 17:00 Uhr

www.stadtwerke-viernheim.de



SONDERVERANSTALTUNGEN



Britta und Christian (Chako) Habekost lesen aus „Traubentod“

Live-Hörspiel zur Wiedereröffnung der Stadtbibliothek Schriesheim

Elwenfels ist der imaginäre, mystisch-schräge Sehnsuchtsort, tief versteckt im Pfälzer Wald, den Britta Habekost zusammen mit dem pfälzischen Mundart-Kabarettisten Christian „Chako“ Habekost vor nunmehr acht Jahren ins Leben gerufen hat. Elwenfels ist Regionalkrimi im besten Sinne: Im Ort finden Dreharbeiten statt – ein richtiger Gangsterfilm! Da wird an der Weinstraße ein Toter entdeckt. Carlos erkennt das Opfer sofort: Es ist einer der Kulekov-Brüder! Die berüchtigte Bande aus Hamburg trachtet Carlos nach dem Leben und hat ihn nun offenbar ausfindig gemacht. Doch in der unübersichtlichen Lage zwischen Filmset und Dorfleben kommt es zu einigen ebenso lustigen wie dramatischen Verwechslungen zwischen echten und Film-Gangstern. Die Elwenfelser müssen ihre ganze Kreativität aufbringen, um der Lage Herr zu werden ... Ein atmosphärisches Live-Hörspiel, das Sie nicht verpassen sollten!

Kurs 3102

Mittwoch, 04.10.23, 19:00 Uhr (Einlass ab 18:30 Uhr)

Stadtbibliothek Schriesheim, Hirschberger Straße 1

Eintritt: € 15,- (VVK); € 20,- (Abendkasse)

Kartenvorverkauf bei Utes Bücherstube und in der vhs Schriesheim.

Reservierte Eintrittskarten werden bis zum **02.10.2023** zurückgehalten und gehen danach in den freien Verkauf!

Mobile Höranlage für Menschen mit Hörproblemen – mit und ohne Hörgerät. Bei Bedarf melden Sie sich bitte eine Woche vor der Veranstaltung bei den Mitarbeiterinnen der Stadtbibliothek.

BUNDESWEITE HERZWOCHEN 2023



HERZKRANK?

**Schütze Dich vor dem
HERZSTILLSTAND!**

Deutsche Herzstiftung in Kooperation mit den Kleinen Volkshochschulen der Region

In Deutschland sterben jährlich circa 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod. Unmittelbarer Auslöser ist fast immer eine lebensbedrohliche Herzrhythmusstörung, durch die der Kreislauf innerhalb kürzester Zeit zusammenbricht und das Herz stehen bleibt. Entsprechend groß ist die Verunsicherung bei Patienten mit Herzrhythmusstörungen und bei Menschen, die Unregelmäßigkeiten ihres Herzschlags wahrnehmen. Die Deutsche Herzstiftung informiert in den bundesweiten Herzwochen 2023 in zahlreichen Veranstaltungen über das frühzeitige Erkennen und die konsequente Behandlung von Herzerkrankungen – so lässt sich das Risiko auf ein Minimum reduzieren, dass das Herz plötzlich stillsteht.

Herzkrank? Schütze Dich vor dem Herzstillstand

Kurs LA232-11030

Dr. med. Jan-Christoph Karcher, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Dienstag, 07.11.23, 18:00-20:30 Uhr

vhs Ladenburg-Illvesheim, Domhof Ladenburg

Herz in Gefahr

Kurs U10701

Dr. Tom Eisele, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Freitag, 10.11.23, 18.00-19.30 Uhr

vhs Schriesheim/Wilhelmsfeld, Wilhelmsfeld, Rathaus-Bürgersaal

Herzrhythmusstörungen und plötzlicher Herztod

Kurs D0232-1076

Prof. Dr. med. Dierk Thomas, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Mittwoch 15.11.23, 18:00-19:30 Uhr

vhs Dossenheim, Dossenheim, Rathaussaal

Plötzlichen Herztod vermeiden!

Risikoerkennung und vorbeugende Maßnahmen

Kurs U10702

Priv. Doz. Dr. med. Wolfgang Lengenfelder, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Intensivmedizin und Sportmedizin

Donnerstag, 16.11.23, 18.30-20.00 Uhr

vhs Schriesheim/Wilhelmsfeld, vhs-Haus, Vortragssaal

Frühzeitiges Erkennen und konsequente Behandlung von Herzerkrankungen

Kann man mit der Echokardiographie die Gefahr eines Herzstillstandes erkennen?

Kurs HE212-1077

Dr. Christoph Schöfthaler, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Dienstag, 28.11.23, 18:00-20:00 Uhr

vhs Heddesheim, Bürgerhaus Pflug, Heddesheim

Die Vorträge der bundesweiten Herzwochen 2023 finden gebührenfrei statt, eine Anmeldung ist dennoch erforderlich, damit wir die Veranstaltungen vorbereiten und die Räume ausreichend für Sie bestuhlen können.

© MS-Office ClipArts



Die Hand als Sinnbild im Weltkulturerbe und den Religionen

Die Hand ist in vielen Gesellschaften zum interkulturellen Sinnbild geworden, weil sie so vielseitig ist: arbeiten und gestalten, geben und nehmen, kommunizieren und musizieren, begrüßen und abwehren, schützen und segnen ... und vieles vieles mehr. Gleichzeitig ist sie ein Identitätsmerkmal: Fingerabdruck und Handlinien beweisen die Einmaligkeit jedes Menschen. Ihre Funktionen machten sie zum Thema in der darstellenden Kunst, in der Literatur, im Brauchtum, in den fünf Weltreligionen sowie im Weltkulturerbe. Die Dozentin Dr. Berrer-Wallbrecht wird heute Abend diese thematische Vielfalt aufzeigen.

Kurs V4303

Dr. Gabriele Berrer-Wallbrecht,
Islamwissenschaftlerin

Freitag, 23.02.24, 19:30-21:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 9,-

Der Vortrag findet in der Tradition orientalischer Gastfreundschaft statt und in der Pause werden Tee und Gebäck gereicht.



PERSÖNLICHKEIT

Der große Persönlichkeits-Check: Was definiert mich und wo möchte ich hin?

Erinnern Sie sich noch an die Coronazeit, als wir plötzlich wieder die Entschleunigung für uns entdeckten? „Das halten wir fest“ haben wir gedacht ... und jetzt? Wir sind zurück im Leben, wie es vorher war, und alle guten Vorsätze und Ideen, was wir ändern könnten, sind uns wieder verrutscht. Also höchste Zeit nochmal eine Bestandaufnahme zu machen:

- Bin ich gut in meinem Leben angekommen und stehe ich da, wo ich sein möchte?
- Welche Ziele und Träume habe ich noch, was möchte ich in den nächsten Jahren unbedingt erreichen?
- Gefällt mir mein aktuelles Leben oder möchte ich etwas verändern – und wenn ja, was könnte das sein?
- Macht mich meine Arbeit zufrieden, füllt mich mein Privatleben aus?
- Achte ich genügend auf meine innere Stimme, was hat sie mir zuletzt gesagt?

Gemeinsam mit der Dozentin arbeiten Sie daran Ihr aktuelles Leben zu beleuchten und – sofern das Ihr Weg ist – die Schritte zu mehr Authentizität, Zufriedenheit und Freude zu planen. Sie erhalten ein Workbook, in dem Sie alle Erkenntnisse und Pläne festhalten und immer wieder nachlesen können.

Kurs U2204

Dr. Renate Mürtz-Weiss,
Ärztin, Coach, Trainerin

Donnerstag, 05.10.23, 18.00-21.00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
€ 25,-

Die Streitschule: Konflikte erfolgreich lösen

Ein Leben ohne Konflikte gibt es nicht, es kommt nur darauf an, wie wir damit umgehen. Konstruktive Konfliktbewältigung ist in erster Linie eine Frage der inneren Haltung. Mit Verständnis, Wertschätzung und Selbstverantwortung entwickeln wir in diesem Seminar

effektive Lösungsstrategien und lernen Konflikte als Chance zu nutzen, um Beziehungen neu zu gestalten – und künftig gelassen und souverän auf sie zu reagieren.

- Strategien und Werkzeuge zur Lösung unterschiedlicher Konfliktvarianten
- Sprachmuster und Streitkultur: Hier ticken die Geschlechter verschieden
- Konfliktlösung mit Fokus auf die eigenen Interessen

Kurs U2201

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr,
Kommunikationswirtin

Donnerstag, 09.11.23, 18:15-21:15 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
€ 25,-



NEU Tisch-Knigge: Gutes Benehmen und bekömmliche Gespräche

Nicht jede Einladung zum Essen löst pure Freude aus, denn gerade im geschäftlichen Kontext steht vielleicht auch hin und wieder die Befürchtung „Hoffentlich mache ich da alles richtig!“ im Vordergrund. Genau darum dreht sich dieser Kurs: Lernen Sie sich bei Tisch wohl zu fühlen, wie selbstverständlich mit den Speisen und dem dazugehörigen Besteck umzugehen und dabei durch die Anforderungen eines leicht bekömmlichen Tischgesprächs zu navigieren. Welche Themen sollten dabei ausgespart werden, wie reagiert man auf in-diskrete Fragen? Wir bewegen uns durch die



einzelnen Stufen eines Menüs, der Einsatz des Bestecks steht dabei im Fokus, ebenso die Serviette und weitere „Kleinigkeiten“ rund um den Esstisch. Dabei werden selbstverständlich auch alle Ihre Fragen besprochen und Sie erhalten Tipps für Gastgeschenke, werden auf Besonderheiten bei Geschäftsessen hingewiesen und vieles mehr.

Kurs U2202

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr,
Kommunikationswirtin

Dienstag, 21.11.23, 18:00-21:00 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
€ 25,-

UMWELT & TECHNIK
NEU
**KI, Chatbots und
Bildgeneratoren**
**Über die radikale Veränderung unserer
Kommunikation**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und Anwendungen von Künstlicher Intelligenz (KI) kennen, insbesondere im Bereich der Chatbots und Bildgeneratoren. Sie erfahren, wie ChatGPT und DALL-E funktionieren und wie Sie diese Technologien für Ihre eigenen Zwecke nutzen können. Der Kurs ist eine spannende Einführung in die Welt der KI und bietet Ihnen praktische Fähigkeiten und Kenntnisse, um Ihre Arbeit zu verbessern und zu erleichtern. Unser erfahrener Microsoft-Office-Trainer Marco Fuchs freut sich besonders auf dieses spannende Thema und betrachtet es als anschauliche Fortsetzung seines Vortrags zur Entwicklung unserer Welt 4.0. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und lehrreichen Abend, der Sie in die Lage versetzen wird, künftig KI für Ihre individuellen privaten und beruflichen Belange zu nutzen.

Kurs U5502

Marco Fuchs

Donnerstag, 23.11.23, 18:30-21:30 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
€ 12,-

Über den Jakobsweg

Nicht erst seit Hape Kerkelings Bestseller ist der Jakobsweg für viele eine Herausforderung, der sie sich in diesem Leben noch stellen möchten ... Über die schneebedeckten Gipfel der Pyrenäen, durch das Baskenland, Navarra und Rioja bis nach Galicien zum Grab des heiligen Jakob ... Seit über tausend Jahren ist dieser Weg Ziel für Gläubige aus der ganzen Welt! Unsere Spanischdozentin Ana Maria Mena Montes ist den Pilgerweg nicht nur einmal gegangen und berichtet heute von Ihren Erlebnissen und Erfahrungen. Sie bringt außerdem noch eine Vielzahl an Tipps für die Planung einer solchen Reise mit, sie hat in einem kleinen Sprach-Crashkurs die wichtigsten Wörter und Sätze zum Überleben im Gepäck und rundet den Nachmittag mit einem kleinen Quiz ab. In diesem interaktiven Kurs werden Sie den Jakobsweg auf ganz besondere Weise kennenlernen und einiges Interessantes über ihn erfahren. ¡Bienvenidos al Camino de Santiago!

Kurs U5508

Ana Maria Mena Montes

Freitag, 24.11.23, 18:30-20:30 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
€ 9,-

**Obstgehölz: Fachgerechter
Schnitt von Obstbäumen
und Beerensträuchern**
**In Kooperation mit dem Obst- und
Gartenbauverein Schriesheim**

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des Obstgehölzschnitts in Theorie und Praxis. Sie lernen dabei vor Ort wie Sie fachgerecht Obstbäume und -sträucher schneiden, um das Wachstum und den Ertrag zu steuern – selbst Hand anlegen ist dabei selbstverständlich inklusive! Tipps zur Pflanzung, Pflanzensorten und ihrer Pflege sowie die Antwort auf Ihre individuellen Fragen runden diesen Seminar-klassiker ab.

Wichtig: Bitte tragen Sie der Witterung angepasste Kleidung.



Kurs U5510

Jutta Becker, Dipl.-Ing (FH) Gartenbau
Samstag, 27.01.24, 13:30-16:00 Uhr
Treffpunkt: Aussiedlerhof 7, Schriesheim
€ 10,-

Für die Teilnahme an diesem Kurs müssen Sie sich zwingend vorab anmelden!

GESCHICHTE

Cleopatras Geheimrezepte

Die ägyptische Königin Cleopatra VII. war schon in der Antike eine legendäre Herrscherin, berühmt für ihre Schönheit, Klugheit und ihr Machtbewusstsein. Sie entstammt einer Dynastie, die seit der Herrschaft Alexanders Ägypten regierte und viele interessante Herrscher und Königinnen hervorbrachte, in deren Tradition sie als Pharaonin regierte. Bereits in der Antike versuchten die Damen die Königin bezüglich Makeup und Pflege nachzuahmen und bis heute steht der Name Cleopatra für Schönheit, Charisma und Raffinesse. Der Vortrag stellt ihre antiken Beautyrezepte vor, die damals wie heute Düfte und pflegende Essenzen in den Mittelpunkt stellten, um sowohl die Schönheit als auch Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern.

Kurs U2601

Diana Liesegang
Dienstag, 10.10.23, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
€ 7,-

Mykene, ein antikes Königreich

Das Königreich von Mykene wurde durch die Ausgrabungen von Heinrich Schliemann zu einem der spannendsten Forschungsthemen in der Wissenschaft und Archäologie des 19. Jahrhunderts. Bis heute bietet es einen

beindruckenden Einblick in die Welt des antiken Griechenlands. Schon Homer beschreibt die Mykene in seiner Erzählung der Ilias als mächtiges Königreich unter der Herrschaft des legendären Königs Agamemnon. Die mykenische Geschichte in der griechischen Welt der späten Bronzezeit beeindruckt bis heute durch ihr archäologisches und historisches Erbe, so dass Mykene 1999 zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt wurde.

Kurs U2603

Diana Liesegang
Dienstag, 14.11.23, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
€ 7,-

KUNST



Rosalba Carriera „Venetion Hours“

Die Malerinnen an den europäischen Höfen des 18. Jahrhunderts

Wenn man in Google „Maler*innen des 18. Jahrhunderts“ eingibt, erhält man nur ganz

WICHTIG – BITTE BEACHTEN:

Die Anmeldung zu unseren Vorträgen – ob persönlich, per Mail, Fax oder telefonisch – ist verbindlich und Sie verpflichten sich zur Zahlung der Gebühren. Falls Sie an einem gebuchten Vortrag nicht teilnehmen können, müssen Sie sich rechtzeitig abmelden. Selbstverständlich können Sie jederzeit auch eine/n Ersatzteilnehmer/in benennen.



wenige Frauen als Treffer. Diese waren aber dafür umso erfolgreicher, wenn wir z.B. an die Künstlerinnen Rosalba Carriera, Elisabeth Vi-gee-Lebrun oder Angelika Kaufmann denken. Ihr Talent und ihre Schaffenskraft wurden von den Fürsten Europas hoch geschätzt und ihre Werke sind noch heute bekannt. Einen Teil davon stellen wir Ihnen in diesem Vortrag vor.

Kurs U2602

Diana Liesegang

Dienstag, 24.10.23, 19:00-20:30 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 7,-

RECHT

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Wer bestimmt über mich, wenn ich selbst wegen Alters oder Krankheit dazu nicht mehr in der Lage bin? Je früher Sie diese Frage geklärt haben, desto beruhigter können Sie in die Zukunft blicken.

- Mit einer Vorsorgevollmacht kann vorsorglich eine Vertrauensperson bevollmächtigt werden, die im Bedarfsfall die rechtlichen Angelegenheiten der vertretenen Person im Umfang der erteilten Vollmacht wahrnimmt. Sie ermöglicht ein hohes Maß an Selbstbestimmung, setzt aber volles Vertrauen zu der Person voraus, die mit dieser Vollmacht ausgestattet werden soll.
- Alternativ dazu gibt es noch die Betreuungsverfügung.
- Die wichtigste Ergänzung zur Vollmacht, die Patientenverfügung, wird ebenfalls im Kurs ausführlich dargestellt und erläutert.

Kurs U1501

Petra Nußbaum, Rechtsanwältin

Dienstag, 07.11.23, 18:30-20:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 9,-

Rund ums Vererben: 10 Fehler, die Sie vermeiden sollten

Wenn Sie Ihre Nachfolge nicht sorgfältig regeln, sind Ihr Vermögen – und der Familienfrieden! – ganz schnell in Gefahr ... Rechtsanwältin Petra

Nussbaum stellt Ihnen heute die häufigsten Fehler vor, damit Sie entscheiden können, ob und inwiefern bei Ihnen Handlungsbedarf besteht. Denn das sollte nicht passieren:

- Es erbt gar nicht die Person, die vorgesehen war.
- Die Verwaltung des Nachlasses funktioniert nicht, weil eine/r alle anderen blockiert.
- Pflichtteilsansprüche werden geltend gemacht und können nicht bezahlt werden.
- Unnötig hohe Erbschaftsteuern fallen an.
- Absicherungsmöglichkeiten für den/die Ehegatten/in werden nicht genutzt.

Diese nachteiligen Folgen lassen sich vermeiden, wenn bestimmte Fehlerquellen erkannt werden und eine entsprechende, auf die konkrete Situation passende letztwillige Verfügung erarbeitet wird.

Kurs U1502

Petra Nußbaum, Rechtsanwältin

Dienstag, 05.12.23, 19:00-21:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 9,-

GELD

Die Immobilie im Alter

Vererben-Verschenken-Vermieten-Verkaufen

Immer mehr Menschen stellen fest, dass die Lebensverhältnisse mit zunehmendem Alter nicht mehr mit den Anforderungen der eigenen Immobilie zusammenpassen ... die vielen Treppen steigen, das Säubern des großen Hauses, die Häufung von Reparaturen, die nicht selten die Ersparnisse schrumpfen lassen ... All' das sind wahre Herausforderungen, die manch' eine/n dann doch dazu bringen, über eine wohnliche Veränderung nachzudenken. Der Vortrag beleuchtet die Anpassung der Immobilie an die aktuelle Lebenssituation, alternative Wohnformen im Alter, aber auch alternative Verwendungsmöglichkeiten wie vererben, verschenken, vermieten und verkaufen. Der Dozent, Projektentwickler und Geschäftsführer einer Immobilienagentur, möchte einen allgemeinen Überblick vermitteln und eine Entscheidungshilfe an die Hand geben.



Kurs U1401

Markus Popp, Immobilienberater und
Dipl.-Betriebswirt (FH)

Dienstag, 26.09.23, 18.00-19.30 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 8,-

GESPRÄCHS- & ARBEITSKREISE



© MS-Office Cliparts

Literaturkreis

**In Kooperation mit der Stadtbibliothek
Schriesheim**

In unserem Literaturkreis steht bei jedem Treffen ein Buch im Mittelpunkt, das bis dahin von allen gelesen wurde und über das nun fleißig diskutiert werden kann. Der perfekte Kurs für alle Leseratten und solche, die es werden möchten!

Kurs U3100

Gabriele Anton

Mittwoch, 27.09.23, 19:30-21:00 Uhr, vhs-Haus, Vortragssaal

Mittwoch, 25.10.23, 19:30-21:00 Uhr, Stadtbibliothek Schriesheim

Mittwoch, 22.11.23, 19:30-21:00 Uhr, Stadtbibliothek Schriesheim

Mittwoch, 13.12.23, 19:30-21:00 Uhr, Stadtbibliothek Schriesheim

Mittwoch, 17.01.24, 19:30-21:00 Uhr, Stadtbibliothek Schriesheim

€ 35,-

Unsere „**Frauen-Arbeitskreise**“ – die längst auch von Männern besucht werden dürfen – haben eine lange Tradition und sind zum Teil schon seit vielen Jahren mit einem festen TeilnehmerInnenstamm etabliert ... Aber auch „neue Gesichter“ sind jederzeit herzlich willkommen und wir freuen uns, wenn Sie dazukommen möchten! Selbstverständlich können Sie (mit vorheriger Anmeldung in der Geschäftsstelle) auch erstmal unverbindlich „schnuppern“ oder gezielt einzelne Vorträge buchen (€ 9,00 pro Vortrag).
info@vhs-schriesheim.de, Tel.: 06203-6926-99

Vortrags- und Gesprächsrunde I

Kurs U12101

Sabine Stumpe

dienstags 9:15-11:00 Uhr

12 Termine, ab **12.09.23**

€ 78,-

Vortrags- und Gesprächsrunde II

Kurs U12102

Martha Berg

dienstags 9:15-11:30 Uhr

Katholisches Gemeindehaus,

großer Pfarrsaal

12 Termine, ab **10.10.23**

€ 78,-

Vortrags- und Gesprächsrunde III

Kurs U12103

Ursula Seegelken und Ulrike Hebling

mittwochs 9:30-11:15 Uhr

Katholisches Gemeindehaus,

großer Pfarrsaal

13 Termine, ab **13.09.23**

€ 85,-

Vortrags- und Gesprächsrunde IV

Kurs U12104

Bärbel Hirsch und Ruth Mertens

donnerstags 9:15-11:00 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 2

13 Termine, ab **14.09.23**

€ 85,-



Vorträge & Exkursionen der Frauen-Arbeitskreise in diesem Semester		Kurs
12.09.23	Kurt Seilheimer: Optische Täuschungen – Irritationen, Illusionen, Vexierbilder	12101
14.09.23	Dr. M. Kitzing-Bretz: Gerhard Richter – Gigant der Moderne	12104
19.09.23	Bernhard Steegmüller: Die Geschichte der Stadt Speyer	12101
20.09.23	Dr. M. Kitzing-Bretz: Salvador Dali	12103
21.09.23	Anna Quintus: Max Ernst	12104
27.09.23	Johannes Wagner: Moskau und St. Petersburg im 19. Jahrhundert, Teil 1	12103
28.09.23	Klaus Weigel: Paris und Berlin – zwei Hauptstädte am Ende des Zweiten Weltkriegs	12104
04.10.23	Johannes Wagner: Moskau und St. Petersburg im 19. Jahrhundert, Teil 2	12103
05.10.23	Sarah Sprenger: Mozarts „Don Giovanni“ – viel mehr als ein Verführer	12104
10.10.23	Dorothee Oettli: Der Mensch in der modernen Stadt	12101
10.10.23	Hannah Mieger-Höfer: Eine Zeitreise in die mittelalterliche Vorstellungswelt	12102
11.10.23	Robby Geyer: Flucht und Asyl	12103
12.10.23	Dr. A. Seiler-Dietrich: Das Paradies der Frauen (Autorinnen aus Afrika)	12104
17.10.23	Dieter Maupai: Von Doubs zu Doubs – Streifzug durch den französischen Jura	12101
18.10.23	Heiko Geier: Franz Kafka	12103
19.10.23	Dr. Christian Theis: Faszination Mars	12104
24.10.23	Exkursion zum Marchivum Mannheim: Mannheimer Stadtgeschichte	12101
24.10.23	Heiko Geier: Alfred Döblin, Berlin Alexanderplatz	12102
25.10.23	Dorothee Oettli: Rosa Luxembourg	12103
26.10.23	Kurt Seilheimer: Ich denke, ich lerne, ich vergesse – Analogie und Physiologie des Gehirns	12104
07.11.23	Wolfgang Balling: Der Kurpfalz auf der Spur	12101
07.11.23	Exkursion zur Mannheimer Kunsthalle: Das Portrait durch fünf Jahrhunderte	12102
08.11.23	Daniela Mancic: Maria Stuart	12103
09.11.23	Dieter Maupai: Elsass, Teil 2	12104
14.11.23	Daniela Mancic: Irland	12101



Vorträge & Exkursionen der Frauen-Arbeitskreise in diesem Semester		Kurs
14.11.23	Diana Liesegang: Moskau	12102
15.11.23	Dr. Thomas Paeffgen: 175 Jahre Revolution von 1848	12103
16.11.23	Robby Geyer: Politik in Europa	12104
21.11.23	Christiane Riegger: Else Lasker-Schüler	12101
21.11.23	Dieter Maupai: Von Doubs zu Doubs – Streifzug durch den französischen Jura	12102
22.11.23	Christine Riegger: Kurt Tucholsky	12103
23.11.23	Sabine Massoth: Das Feigenblatt – Waffe wider Inzucht und Schamlosigkeit	12104
28.11.23	Johannes Waagner: Skandinavische Musik, Teil 1	12101
28.11.23	Thomas Paeffgen: Die 20er Jahre des letzten Jahrhunderts	12102
29.11.23	Dr. Barbara Kilian: Kunstlandschaft Venedig	12103
30.11.23	Dr. Barbara Kilian: Kunstlandschaft Venedig	12104
05.12.23	Daniela Mancic: Maria Stuart	12101
05.12.23	Johannes Wagner: Warum ist das Rondo rund?	12102
06.12.23	Wolfgang Balling: Der Kurpfalz auf der Spur	12103
07.12.23	Dr. Thomas Paeffgen: Armut – eine globale Herausforderung	12104
13.12.23	Angela Stotz: Geschwister – geliebte Rivalen oder Ratgeber und Helfer in der Not?	12103
09.01.24	Anna Quintus: Paul Klee, Erfindung der Abstraktion	12102
16.01.24	Daniela Mancic: Jenseits des Tweed – auf den Spuren von Theodor Fontane durch Schottland	12102
23.01.24	Klaus Weigel: Paris und Berlin – zwei Hauptstädte am Ende des Zweiten Weltkriegs	12102

Sie können sich jederzeit bei uns anmelden:

Tel.: 06203 6926-99 · Fax: 06203 6926-98
info@vhs-schriesheim.de · www.vhs-schriesheim.de

Bezahlen durch Einzugsermächtigung – Ihre Vorteile:

- Sie sind sofort verbindlich angemeldet
- Die Gebühren werden erst nach Kursbeginn abgebucht

Bitte beachten Sie: Die Anmeldung zu unseren Kursen ist verbindlich und Sie verpflichten sich damit zur Zahlung der Kursgebühr. Falls Sie nicht teilnehmen können, müssen Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn bei uns abmelden.



Sabine Stumpe,
Sekretariat der vhs

KUNST

© MS-Office ClipArts



Entspannendes Malen am Vormittag

In Kooperation mit der vhs Ladenburg-Illvesheim

Wir malen – je nach Interesse – auf Papier, Karton oder Leinwand mit Aquarell-, Acryl-, Guoache- oder Dispersionsfarben nach eigenen Ideen und mit gemeinsamen Aufgabstellungen. Ziel ist der Austausch untereinander – dabei steht die individuelle Interpretation der Themen im Einklang mit den Fähigkeiten der einzelnen KursteilnehmerInnen im Vordergrund. Anfänger und Wiedereinsteiger sind gleichermaßen herzlich willkommen.

In der ersten Kursstunde werden die Materialien gestellt und für die Folgetermine besprochen, Sie müssen also erstmal nichts mitbringen.

Kurs LA-2322-2000

Klaus Grögerchen
mittwochs 9:30-11:30 Uhr
5 Termine, **ab 13.09.23**
vhs Ladenburg, Altes Rathaus, Raum 4
€ 47,-

Zeichnen und Malen unter professioneller Anleitung

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Wenn Sie Ihre eigene Kreativität (weiter) entwickeln möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie arbeiten mit Gleichgesinnten in angenehmer Atmosphäre und haben die Möglichkeit sich handwerklich-künstlerisch zu beweisen.

Bitte mitbringen: AnfängerInnen benötigen einen A3-Zeichenblock und Bleistifte H2, H6, B2 und B6, sowie Radier- und Knetgummi (bitte keinen Modellierknetgummi)

Kurs U8101

Sigi Ortanderl
dienstags 13:15-15:45 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal
10 Termine, **ab 10.10.23**
€ 106,-

Abenteuer Acrylmalerei

Kompaktkurs für Fortgeschrittene

Ganz nach dem Motto „Alles ist erlaubt, was zu einem guten Bild führt“ experimentieren wir mit verschiedenen Techniken und lassen uns in kleiner Gruppe mit individueller Betreuung auf



das Abenteuer Acrylmalen ein. Beispiele der Kunstgeschichte inspirieren uns zu eigenen Werken und wir arbeiten an Staffeleien, damit auch größere Formate möglich sind.

Bitte mitbringen (alles Weitere stellt die Kursleiterin zur Verfügung): Künstleracrylfarben: Zitronengelb, Kadmiumgelb, Magenta, Kadmiumrot hell, Coelinblau, Ultramarinblau, Umbra gebrannt, Weiss, Acrylbinder, Modelliermasse,

Borstenpinsel rund und flach, verschiedene Größen, bespannte Keilrahmen oder Karton zum Bemalen

Kurs U8103

Elsbeth Lang

Freitag, 01.12.23, 18:00-21:00 Uhr

Samstag, 02.12.23, 10:00-13:00 Uhr und 14:00-17:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 48,-

KUNSTHANDWERK

Ikebana – Japanische Blumensteckkunst

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Ikebana bedeutet auf Deutsch „lebendige Blumen“ und ist eine alte traditionelle japanische Kunst, in der Gestecke aus frischen Blumen gestaltet werden. Eine Meisterin der Ohara-Schule vermittelt diese Kunst mit dem zugehörigen philosophischen und geschichtlichen Hintergrund.

Bitte mitbringen: Ikebana-Schere oder Gartenschere, eine flache Schale (Durchmesser ca. 20 cm), Schreibzeug, einen Kenzan (Ikebana-Blumenigel, mindestens 300 g). Der Blumenigel und die Schale sind auch bei der Dozentin erhältlich.

Kurs U8304

Keiko Bierbrauer-Terai, Ikebana-Meisterin

dienstags 19:15-21:00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 1

5 Termine, **ab 10.10.23**

€ 54,- zzgl. Materialkosten für die Blumen (diese sind bei der Kursleiterin direkt im Kurs zu bezahlen)



Perlen & Ketten

Sie möchten ein selbst entworfenes Schmuckstück tragen, vielleicht farblich passend zu einem bestimmten Kleidungsstück? Sie haben Ketten oder Armbänder, die aus der Mode gekommen sind oder denen ein funktionierender Verschluss fehlt? Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf: In diesem Kurs können Sie das Aufziehen von Ketten und Armbändern lernen, mit Schmuckdraht oder durch fachgerechtes Knüpfen. Sie werden von Julia Strähle individuell betreut und mit einer Auswahl an verschiedensten Edelstein-, Zucht- und Glasperlen sowie Gold- und Silberelementen können Sie neue Lieblingsstücke gestalten oder vorhandene Schätze aufarbeiten und reparieren.

Das notwendige Material (Knüpfseide, Pinzetten, Verschlüsse, Perlen usw.) kann im Kurs direkt bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen: rundes Plastikgefäß (ca. 12 cm Durchmesser)

Kurs U8306

Julia Strähle

Samstag, 20.01.24, 11:00-15:30 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

€ 20,-



agil - erfahren - hilfsbereit

Arbeitskreis Schriesheimer Senioren e.V.

Die Mitglieder des Arbeitskreises Schriesheimer Senioren (ASS) helfen gern, wo Hilfe gebraucht wird.

Wir engagieren uns u.a.

- in den Altenheimen Schriesheims
- in allen Kindergärten und Schulen der Stadt
- für Flüchtlinge in Schriesheim
- für die Wiedereingliederungshilfe „Talhof“
- bei der Unterstützung junger Familien
- und in vielen weiteren Projekten

Alle unsere Unterstützungsleistungen erbringen wir freiwillig und ehrenamtlich. Wir sind parteilich und konfessionell ungebunden. Wir investieren unsere Zeit, unser Wissen, unsere Erfahrung und Können. Wir achten sehr darauf, mit unseren Angeboten keinesfalls in Konkurrenz zu professionellen Anbietern und Dienstleistern zu treten.

Es tut uns ASSlern gut, uns in verschiedenen Aufgaben für Andere zu engagieren.

Aber auch für uns selbst organisieren wir so Einiges:

- regelmäßige ASS-Treffs bei Kaffee und Kuchen fördern Austausch und Geselligkeit
- regelmäßige Spielerunden, die Singgruppe und Fotogruppe sind angenehmer Zeitvertreib
- 2mal jährlich unternehmen wir Tagesausflüge zu interessanten Zielen
- unser Sommerfest und die Weihnachtsfeier sind feste Termine in unserem Jahreskalender

Wir freuen uns immer über neue Mitstreiter, die sich mit uns für Andere einsetzen. Mit Sicherheit finden auch Sie bei uns eine Aufgabe, die Ihnen Freude macht. Immer nur so viel, wie Sie selber wollen oder können, wie es Ihren Wünschen und Möglichkeiten entspricht.

Eine Mitgliedschaft im ASS ist übrigens beitragsfrei!

Wir sind jeden Mittwoch von 10-12 Uhr in unserem Büro in der Heidelberger Str. 15 in Schriesheim (Stadtarchiv) persönlich anzutreffen. Informationen und Kontakt auch jederzeit über unsere Internetseite www.ass-schriesheim.de

Arbeitskreis Schriesheimer Senioren e.V.

69198 Schriesheim, Heidelberger Straße 15 (im Haus des Stadtarchivs)

erreichbar jeden Mittwoch von 10 – 12 Uhr,

persönlich oder telefonisch: 0 62 03 - 93 76 25 · Mehr über uns: www.ass-schriesheim.de



GESUNDHEIT

Nutzen Sie Ihre Krankenkasse für Ihren Herz- und Lungensport!

Bei Vorlage einer ärztlichen Verordnung rechnen wir die Kursgebühren für unsere Herz- und Lungensportkurse direkt mit Ihrer Krankenkasse ab – Sie müssen sich um nichts weiter kümmern und zahlen keinen Cent dazu!

HERZSPORT

Coro-Fit im DOK:TOR

Wenn Sie nach einer Herzerkrankung oder Herzoperation Ihre Leistungsfähigkeit stabilisieren und verbessern möchten, sind Sie in unseren ambulanten Herzsportgruppen genau richtig! Unter Anleitung einer ausgebildeten und erfahrenen Reha-Sportleiterin fördern Sie Ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit mit und ohne Geräte. Kleine Einheiten der Entspannung runden die Übungsintervalle ab. Mit Spaß und Spiel und durch das gesellige Miteinander steigt auch Ihre persönliche Motivation, Ihre Gesundheit nachhaltig zu beeinflussen und das Bewusstsein, mit Ihrer Erkrankung gut leben zu können.

Bitte mitbringen: ein großes Badehandtuch, Theraband, Sportschuhe mit heller Sohle sowie etwas zu trinken
Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin

Kurs T10340

dienstags 9:00-10:00 Uhr
fortlaufender Kurs (Zustieg jederzeit möglich, sofern wir freie Plätze haben)
DAS DOK:TOR, Römerstraße 2, Raum „Alte Pfalz“
€ 110,- (für jeweils 22 Termine)

Kurs T10341

dienstags 10:15-11:15 Uhr
fortlaufender Kurs (Zustieg jederzeit möglich, sofern wir freie Plätze haben)
DAS DOK:TOR, Römerstraße 2, Raum „Alte Pfalz“
€ 110,- (für jeweils 22 Termine)

LUNGENSport

Pneumo-Fit im DOK:TOR

Sport für Menschen mit Asthma und COPD
Atemnot, geringe Belastbarkeit und dadurch verminderte Lebensqualität müssen nicht sein – mit dem richtigen Training werden auch Sie wieder leistungsfähig(er) und bewältigen Ihren Alltag leichter! Verbessern Sie mit unserer erfahrenen Übungsleiterin Ihre körperliche Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination und erfahren Sie, wie Sie die Atemübungen auch in Ihren Alltag zu Hause einbauen können. Das Training mit verschiedenen Kleingeräten und kleineren Spielen motiviert und regt zum Austausch mit Gleichgesinnten an. Das Motto des Kurses ist sich wieder mit Freude und Spaß zu bewegen. Die Unterrichtseinheiten sind so gestaltet, dass Sie individuell nach Schweregrad Ihrer Erkrankung mittrainieren können. Spezielle Atem- und Entspannungsübungen runden das Training ab.

Bitte mitbringen: ein großes Badehandtuch, Sportschuhe mit heller Sohle und etwas zu trinken
Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin

Kurs T10342

mittwochs 11:30-12:30 Uhr
fortlaufender Kurs (Zustieg jederzeit möglich, sofern wir freie Plätze haben)
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 110,- (für jeweils 22 Termine)



HERZKRANK?
Schütze Dich vor dem
HERZSTILLSTAND!

Bitte beachten Sie auch die Vorträge der Deutschen Herzstiftung e.V. in Kooperation mit den Kleinen Volkshochschulen der Region auf den Seiten 13 und 14.

RÜCKEN- UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Alle unsere Kursleiterinnen haben eine Krankengymnastik- und/oder sonstige Spezialausbildung.



Wirbelsäulengymnastik

Unsere Wirbelsäulengymnastikkurse vermitteln Ihnen Theorie und Praxis, um rüchenschonende Bewegungsabläufe einzuüben, die Stützmuskulatur der Wirbelsäule gezielt zu kräftigen und Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen, zu dehnen. Neben der Freude an der Bewegung kommt dabei auch die Entspannung nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe mit heller Sohle/Gymnastikschläppchen, Theraband, Decke oder großes Badehandtuch und ein kleines Kissen

Kurs U10301

Christiane Arras, Krankengymnastin
montags 8:30-9:30 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
11 Termine, ab **11.09.23**
€ 55,-

Kurs U10303

Christiane Arras, Krankengymnastin
montags 9:30-10:30 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
11 Termine, ab **11.09.23**
€ 55,-

Kurs U10305

Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin
dienstags 16:15-17:15 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, ab **12.09.23**
€ 60,-

Kurs U10307

Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin
dienstags 17:25-18:25 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, ab **12.09.23**
€ 60,-

Kurs U10309

Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin
dienstags 18:35-19:35 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, ab **12.09.23**
€ 60,-

Kurs U10311

Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin
dienstags 19:45-20:45 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, ab **12.09.23**
€ 60,-

Kurs U10313

Monika Bähr, Krankengymnastin
mittwochs 9:00-10:00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
15 Termine, ab **20.09.23**
€ 75,-

Kurs U10315

Monika Bähr, Krankengymnastin
mittwochs 10:15-11:15 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
15 Termine, ab **20.09.23**
€ 75,-



Kurs U10317

Monika Bähr, Krankengymnastin
freitags 9:45-10:45 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
15 Termine, **ab 22.09.23**
€ 75,-

Kurs U10319

Monika Bähr, Krankengymnastin
freitags 11:00-12:00 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
15 Termine, **ab 22.09.23**
€ 75,-

Kurs U10321

Christiane Arras, Krankengymnastin
donnerstags 19:10-20:10 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
11 Termine, **ab 14.09.23**
€ 55,-

Men's Fitness intensiv

Nach einem kurzen, aber intensiven Herz-Kreislauf-Training werden die Problemzonen des Mannes wie der Rücken, die Brust und der Bauch mit gezielten, spezifischen Übungen trainiert. Ein beweglichkeitsförderndes Stretching und Entspannungsübungen schließen das Powertraining ab.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe mit heller Sohle, Getränk und Handtuch

Kurs U10325

Katrin Baumert
donnerstags 20:20-21:20 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, **ab 21.09.23**
€ 60,-

FITNESS FÜR DEN MANN

YOGA

© MS-Office ClipArts



Präventives Rückentraining

Einseitige körperliche Belastungen sind häufig die Ursache für Haltungsfehler und muskuläre Dysbalancen, die auf Dauer zu Bewegungseinschränkungen und Schmerzen führen. Mit einem rüchenschonenden Bewegungsverhalten können Sie dem vorzeitig entgegenwirken. In diesem Kurs stehen die Stärkung, Dehnung und Mobilisierung der Muskulatur im Vordergrund und wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht sowie modernen Handgeräten. Verschiedene Entspannungsmethoden runden das Training ab. Fit im Alltag und beweglich bis ins hohe Alter – das ist unser Ziel!

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Theraband, ein Handtuch und ein kleines Kissen

Kurs U10323

Marita Schreuder-Großkopf,
Rehasport-Übungsleiterin-Innere Medizin
donnerstags 12:00-13:00 Uhr
12 Termine, **ab 14.09.23**
vhs-Haus, Gymnastikraum
€ 60,-

Yoga

Für TeilnehmerInnen jeden Alters, mit und ohne Vorkenntnisse

Lernen Sie ausgewählte Körperstellungen (Asanas) kennen, die Ihnen dabei helfen, Kraft, Beweglichkeit und Stabilität zu entwickeln und zu erhalten. Atemübungen und kurze Entspannungsphasen runden das Programm ab. Die Übungsreihe fördert längerfristig Ihre körperliche, hormonelle und mentale Ausgeglichenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken

Kurs U10201

Florentina Ionescu, Heilpraktikerin
montags 18:00-19:30 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine, **ab 25.09.23**
€ 89,-

Kurs U10203

Florentina Ionescu, Heilpraktikerin
montags 19:30-21:00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine, **ab 25.09.23**
€ 89,-

Kurs U10205

Astrid Hendricks, BDY/EYU
dienstags 18:30-20:00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine, **ab 19.09.23**
€ 89,-

Kurs U10207

Astrid Hendricks, BDY/EYU
dienstags 20:15-21:45 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine, **ab 19.09.23**
€ 89,-

PILATES

Pilates mit Beckenbodentraining Ein Rundum-Wohlfühlprogramm für alle Altersgruppen

Neben bekannten Pilatesübungen, die einen Fokus auf die Körpermitte mit den tief liegenden Muskeln der Bauch- und Rückenmuskulatur legen, wird dieser Kurs durch ein spezielles Beckenbodentraining ergänzt. Er ist das Fundament unseres Körpers und je mehr wir ihn stärken, desto mehr Lebensqualität gewinnen wir.

Bitte mitbringen: ein Handtuch und etwas zu trinken

Julie Schöpfel, lizenzierte Beckenbodentherapeutin und Rückenschulleiterin

Kurs U10327

montags 17:15-18:15 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
10 Termine, **ab 18.09.23**
€ 50,-

Kurs U10329

montags 18:20-19:20 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
10 Termine, **ab 18.09.23**
€ 50,-

Kurs U10331

montags 19:30-20:15 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
10 Termine, **ab 18.09.23**
€ 38,-

Pilates:

Harmonie für Körper, Seele & Geist

Jede/r kann Pilates Übungen ausführen – egal wie alt, wie sportlich oder unспортlich man/frau ist ... auch mit leichten Gesundheitseinschränkungen ist das Training möglich. Mit einer speziellen Atemtechnik (Pilatesatmung), die Bauch- und Rumpfmuskulatur dehnt und kräftigt, fördert dieses Training eine gesunde Körperhaltung aus der ein neues Körperbewusstsein entsteht, stärkt die Tiefenmuskulatur und hilft gleichzeitig bei der Stressbewältigung. Ohne sich völlig zu verausgaben, werden mit den sieben Prinzipien nach Joseph H. Pilates auf eine schonende und sanfte Art das Körpergefühl, die Körperhaltung und somit auch die Lebensqualität verbessert. Muskulatur und die Organe erhalten dabei eine optimale Sauerstoffversorgung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein Getränk, Handtuch, Kissen, dicke Socken

Kurs U10333

Marianne Maier, qualifizierte Pilates-Übungsleiterin und zertifizierte Entspannungspädagogin
mittwochs 17:30-19:00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine, **ab 13.09.23**
€ 74,-





NEU Pilatestraining

Nach der Methode von Joseph Pilates (Matwork)

Diese Methode des Ganzkörpertrainings wird erfolgreich zur Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur eingesetzt – Joseph H. Pilates hat sie selbst in New York unterrichtet. Das Training spricht vor allem die tiefer liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen an, die für eine korrekte, aufrechte und gesunde Körperhaltung sorgen. Besonderer Wert wird auf die kontrollierte Ausführung und die bewusste Atmung gelegt. Die Körperwahrnehmung wird geschult und das Zusammenspiel von Körper und Geist durch ruhige, fließende Bewegungen verbessert.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und ein Handtuch

Kurs U10335

Karin Rabbe, Pilates-Kursleiterin (BSA)
donnerstags 10:30-11:30 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
10 Termine, **ab 28.09.23**
€ 50,-

FITNESS & BEWEGUNG

Slowpower: Sanftes Training für den ganzen Körper

Sport treiben ohne Pulsrasen und Gelenkschmerzen? Das geht, und zwar hier! Der Kurs kombiniert Übungen aus den Bereichen Pilates, Yoga und Faszientraining. Durch ein fließendes Körpertraining lockern und kräftigen wir alle Muskelgruppen, lernen Kraft aus unserer Körpermitte „Powerhouse“ zu aktivieren und dabei bewusst zu atmen. Dieses langsame, gezielte Arbeiten mit Körper und Atmung führt zu einer besseren und entspannten Körperwahrnehmung. Wir steigern Beweglichkeit, lösen Verspannungen und finden zu einem einzigartigen Körpergefühl. Am Ende des Kurses steht eine zehnmünütige Entspannung. Wenn Sie einen Ersatz oder eine Ergänzung zu den üblichen Workout-Kursen suchen, sind Sie hier genau richtig! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, evt. Decke, Kissen und Getränk

Kurs U10337

Ilka Krebs
mittwochs 18:00-19:15 Uhr
vhs-Haus, Gymnastikraum
12 Termine, **ab 13.09.23**
€ 72,-

ENTSPANNUNG

QiGong

Qi Gong wirkt als Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) vorbeugend und therapeutisch zugleich regulierend auf den gesamten Organismus. In diesem Kurs werden Sie die Methoden „Die fünf Elemente“ und „Das Spiel der fünf Tiere“ kennenlernen und einüben. Er ist für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe

Kurs U10209

Cecilia Lima-Wüst, Taijiquan- und Qi-Gong-Lehrerin
donnerstags 19:15-20:45 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 1
12 Termine, **ab 21.09.23**
€ 89,-



© MS-Office ClipArts

NEU Bodyworkout

Nach einem mobilisierenden Warm-Up trainieren wir mit viel Spaß und zu mitreißender Musik verschiedene Muskelgruppen. Sowohl Bauch, Beine und Po als auch Arme und Rücken werden so gekräftigt und geformt. Dabei arbeiten wir sowohl im Stand als auch auf der

Matte. Ein entspannendes Stretching rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe mit heller Sohle, Getränk und ein Handtuch

Kurs U10339

Marion Baumann, IFAA A-Lizenz Instruktorenin
 donnerstags 17:00-18:00 Uhr
 vhs-Haus, Gymnastikraum
 12 Termine, ab **21.09.23**
 € 50,-



© MS-Office ClipArts

Workout mit Babybauch

Kraft und Beweglichkeit für Schwangere

Dieser Kurs ist ein auf Ihre schwangerschaftsbedingten Bedürfnisse abgestimmtes Ganzkörpertraining. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden hier auf sanfte Weise trainiert. Neben den Übungen erhalten Sie Informationen rund um Ihren Körper während der Schwangerschaft sowie wertvolle Praxistipps für einen gesunden Alltag. Der perfekte Kurs für werdende Mütter zwischen der 12. und 40. Schwangerschaftswoche ...

- ... für mehr Energie und Wohlbefinden in der Schwangerschaft
- ... zur Vorbeugung sowie Linderung typischer Schwangerschaftsbeschwerden
- ... zur Vorbereitung auf die Geburt
- ... für eine schnellere Regeneration nach der Entbindung

Bitte mitbringen: einen Bademantelgürtel oder Schal, ein Handtuch und etwas zu Trinken

Kurs U10352

Kerstin Kreutzer, zertifizierte Post- und Pränataltrainerin und zertifizierte Fitnesstrainerin

mit Beckenboden-Fortbildung
 montags 11:00-12:15 Uhr
 vhs-Haus, Gymnastikraum
 8 Termine, ab **16.10.23**

€ 52,-

(Kurstermine, die nach Ihrem Geburtstermin liegen, werden anteilig verrechnet und müssen nicht bezahlt werden)

Ganzkörperkräftigung – speziell für Mütter

Wer sich täglich um Job, Familie, Haushalt und noch viel mehr kümmert, braucht ein regelmäßiges Wohlfühl-Training, ganz egal wie alt die Kinder sind.

- Wir kräftigen den Beckenboden und straffen den Bauch.
- Wir stärken unseren Rücken und sammeln Kraft für den anstrengenden Alltag.
- Wir steigern unsere Fitness und verbrennen Kalorien.
- Verspannungen werden gelockert.

In diesem zertifizierten Kurs erhalten Sie neben viel Spaß und jeder Menge Bewegung auch Handouts und praxisorientierte Tipps für ein gesundes Alltagsverhalten.

Bitte mitbringen: einen Bademantelgürtel oder Schal, ein Handtuch und etwas zu Trinken

Kurs U10354

Kerstin Kreutzer, zertifizierte Fitnesstrainerin mit Beckenboden-Fortbildung
 montags 12:30-13:45 Uhr
 vhs-Haus, Gymnastikraum
 8 Termine, ab **16.10.23**

€ 52,-

AQUA-KURSE

Aqua-Fitness für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

In Kooperation mit der vhs Ladenburg-Ilvesheim

Aqua-Sport ist für jedes Alter und jede Gewichtsklasse und selbst für unsichere Schwimmer – im tiefen Wasser mit Aqua-Gürtel, Bein-Schwimmer oder Poolnudel ausgestattet



- das ideale Sportprogramm. Dabei werden mehr Kalorien verbraucht als beim Joggen an Land und der Sport im Pool ist sogar effektiver als andere Ausdauertrainings, weil die Wärmeleitfähigkeit des Wassers den Kalorienverbrauch stärker ankurbelt. Mit unterschiedlichen Geräten bei fetziger Musik sowie einem abwechslungsreichen herausfordernden Fitnessprogramm ist dieses Training im Wasser gesundheitsfördernd, sehr effektiv, und das Wichtigste: Es macht großen Spaß!

Bitte mitbringen: Ausreichend zu trinken (für den Beckenrand sind bruch sichere Flaschen erforderlich)

Carina Hütt

Die Kurse sind fortlaufend und finden auch während der Ferien statt.

Kurs LA23231206

donnerstags 20:15-21:00 Uhr

12 Termine, **ab 05.10.23**

Hallenbad Ilvesheim, Heddesheimer Str. 33a, 68549 Ilvesheim

€ 144,- inkl. Eintritt ins Hallenbad

Kurs LA23231208

dienstags 20:15-21:00 Uhr

11 Termine, **ab 10.10.23**

Hallenbad Ilvesheim, Heddesheimer Str. 33a, 68549 Ilvesheim

€ 132,- inkl. Eintritt ins Hallenbad

HINWEIS: Personen mit Epilepsie, Herzerkrankungen, zu hohem Bluthochdruck oder einer ständigen Herz-Kreislauf-Störung dürfen als Risikogruppen leider nicht an diesem Trainingsprogramm teilnehmen.

TANZEN

Tanz Dich fit!

Dance Workout & Pilates

Ob Dance-Classics, aktuelle Charts oder Latin: Hauptsache die Musik geht in die Beine und wir haben Spaß! Dabei trainieren wir zu abwechslungsreichen Choreografien Koordination, Haltung und Beweglichkeit. Nach 60 Minuten Dance Workout schließt sich ein halbstündiges Pilatestraining an - für eine bessere Körperwahrnehmung, eine aufrechte Haltung ver-

bunden mit größerer Beweglichkeit und ein spürbares körperliches Wohlbefinden, das Sie auch im Alltag trägt. Die perfekte Kurskombination - einfach ausprobieren! Empfohlen für TeilnehmerInnen, die bisherige Tanz-Dich-Fit-Kurse besucht haben oder andere Tanzerfahrung mitbringen (Zumba, Fitnessstanz usw.).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit heller Sohle sowie ein Handtuch zum Unterlegen - und natürlich etwas zu trinken

Kurs 10339

Claudia Wölfer

montags 19:15-20:45 Uhr

vhs-Haus, Gymnastikraum

12 Termine, **ab 11.09.23**

€ 83,-



© MS-Office ClipArts

SELBSTBEHAUPTUNG

Tai Chi

Tai Chi (Taiji quan) ist eine traditionelle chinesische Verteidigungs- und Bewegungskunst. Sie trainiert Gelenke, Sehnen und Muskeln und fördert die tiefere Atmung sowie das Gleichgewicht. Die erforderliche geistige Konzentration beim Erlernen der Bewegungen bringt innere Ruhe und baut körperliche und seelische Spannungen ab. In diesem Kurs werden Sie Grundtechniken und eine Grundform aus dem Yang-Stil kennen lernen und üben. Er ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe.

Kurs U10211

Cecilia Lima-Wüst,

Taiji quan- und Qi-Gong-Lehrerin

donnerstags 18:00-19:00 Uhr

vhs-Haus, Seminarraum 1

12 Termine, **ab 21.09.23**

€ 60,-

Selbstsicherheitstraining für Jugendliche

In Kooperation mit der vhs Dossenheim

Was tun, wenn es beim „Ausgehen“ zu Streit kommt, wie verhält man sich, wenn man unangenehm angesprochen wird? Im Kurs werden diese und ähnliche heikle Situationen thematisiert und Lösungsansätze aufgezeigt.

- Theorie und rechtliche Aspekte: Was ist „Notwehr“?
- Was ist meine größte Befürchtung und wie verteidige ich mich dagegen?
- Sicheres Auftreten
- Reaktion bei Schubsen, Greifen und Halten
- Reaktion bei Umklammern, Würgen, Ohrfeigen
- Tipps zum Thema Geldbeutel und Papiere

Alexandra Graetz

Kurs DO-2321701

Training für Mädchen ab 15 Jahren

freitags 18:00-19:30 Uhr

4 Termine **ab 06.10.23**

vhs Dossenheim, Mühlbachhalle, UG
€ 30,-

Kurs DO-2321702

Training für Jungs ab 15 Jahren

Kurs 2: für Jungs (ab 15 Jahren)

Freitags 18:00-19:30

4 Termine **ab 01.12.23**

vhs Dossenheim, Mühlbachhalle, UG
€ 30,-

Sandra Röger, selbstständige Schönheitsberaterin und Visagistin

Kurs U8901

Samstag, 30.09.23, 13:00-16:00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

€ 29,- inkl. Material

Kurs U8902

Samstag, 18.11.23, 13:00-16:00 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 2

€ 29,- inkl. Material



© MS-Office ClipArts

NEU Fit für den Winter: So stärken Sie sich mit Kräutern und selbstgemachten Hausmitteln

Schon unsere Großeltern wussten um die Heilkraft der Natur, mit der wir auch heute noch Körper, Geist und Wohlbefinden steigern können. In diesem Kurs erfahren Sie von der Kräuter-Erlebnispädagogin Sabrina Bauer so manches alte Hausrezept, das Sie fit durch den Winter bringt.

- Kräuter & Co: So können Sie frische und getrocknete Kräuter haltbar machen und damit Ihr ganz persönliches Kräutersalz herstellen
- Wohlfühlmittel Öl: Wie Sie Öle als Körper- oder Genussöle sowie als Basis für spätere Salben ansetzen
- Oxymel für die dunkle Jahreszeit: Lernen Sie alles über die erstaunliche Heilkraft des Sauerhonigs und wie Sie diesen selbst herstellen

Kurs U8904

Sabrina Bauer, Kräuter-Erlebnispädagogin

Dienstag, 17.10.23, 18:00-20:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 21,- (inkl. Materialkosten für Öl, Kräuter, Essig, Honig, Salz und Gefäße zum Mitnehmen)

KÖRPER & SEELE

Das perfekte Make-Up

Neues Make-Up – neuer Mensch? Visagistin Sandra Röger lässt Sie in ihren Schminktöpfen stöbern und zeigt Ihnen, welche Facetten noch in Ihnen schlummern. Außerdem erhalten Sie eine kurze Hautdiagnose um Ihren Hauttyp zu bestimmen.

Bitte mitbringen: kleines Gästehandtuch (Schminkmaterial wird gestellt)

Der ideale Kurs für einen Samstag-Nachmittag mit der besten Freundin!!!



NEU DIY: Kosmetik selbst gemacht

Nicht nur, weil es großen Spaß macht, sondern auch und vor allem, weil man so garantiert weiß, was drin ist, wird der Trend zum selbst Herstellen von Kosmetika immer größer. Das ist auch gar nicht so schwer und zeitaufwändig, wie es zunächst den Anschein macht, mit etwas Übung geht es sogar richtig schnell. Die wichtigsten Basics dazu gibt es in diesem Kurs. Wir stellen Sprühdeo her, einen Aromaroller (zur Entspannung oder Konzentration je nach Wunsch) ein einfaches Peeling und eine Salbe ... das ein oder andere davon eignet sich übrigens auch prima als Weihnachtsgeschenk!

Kurs U8905

Sabrina Bauer, Kräuter-Erlebnispädagogin

Dienstag, 28.11.23, 18:00-20:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 24,- (inkl. Materialkosten für Essig, Alkohol, Natron, ätherische Öle und Ölauszüge, Mandelöl, Bienenwachs, Zucker, Pumpsprüher, Aromaroller und Gefäße zum Mitnehmen)

Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt ... Lassen Sie sich schmackhaft überraschen!

Bitte mitbringen: Geschirrtücher und Behälter für Reste

André Brehm, Koch, Konditor und Berufsschullehrer

Kurs HE-B30906

Freitag, 06.10.23, 17:00-21:00 Uhr

Küche der Karl-Drais-Schule, Rheinstraße 43, 68542 Heddesheim

€ 76,- (inkl. € 45,- Pauschalbetrag für Lebensmittel und Getränke)

Da Kochzutaten und Getränke besorgt werden müssen, muss Ihre **Anmeldung für diesen Kurs spätestens am 22.09.23** erfolgen. Nach diesem Termin ist auch kein Kursrücktritt mehr möglich, Kursgebühr inklusive Lebensmittelpauschale müssen dann bezahlt werden. Selbstverständlich können Sie aber jederzeit eine/n Ersatzteilnehmer/in benennen.

KOCHEN & ERNÄHRUNG



© MS-Office ClipArts

Kreative Herbstküche: Vegetarisch & vegan

In Kooperation mit der vhs Heddesheim

Herbstzeit heißt Erntezeit, und passend zum Erntedank servieren wir ausschließlich Gemüse. Wir bringen dadurch eine neue Wertschätzung zum Ausdruck, indem wir Schalen und Blätter nicht mehr als Abfall, sondern als kulinarische Herausforderung betrachten. Eine Esskultur, in der wir uns von der Natur inspirieren lassen und ihre Vielfalt genießen – unserer

Das kleine 1 x 1 der ayurvedischen Küche

Ayurveda wird auch als „Wissenschaft des Lebens“ übersetzt und gilt heute mit ihren vielen Aspekten als modernes Medizinsystem. In diesem Kochkurs lernen Sie die Grundlagen der ayurvedischen Ernährungslehre kennen und finden heraus, warum Ernährung und Gesundheit so eng zusammenhängen. Wir sprechen über verschiedene Lebensmittel und Gewürze und deren Wirkung auf den Körper. Dabei kochen wir gemeinsam ein mehrgängiges Menü mit saisonalen Zutaten, das sich später ganz leicht in Ihrem Alltag umsetzen lässt.

Kurs U9201

Nadine Gonnschorek,

Ayurveda-Ernährungscoach

Samstag, 14.10.23, 14:00-18:30 Uhr

Küche der Kurpfalz-Grund- und Realschule

€ 29,- zzgl. Lebensmittelumlage (Diese beträgt je nach Teilnehmerzahl maximal € 12,- und wird gemeinsam mit der Kursgebühr nach Kursende von Ihrem Konto abgebucht.)

Buon appetito

In Kooperation mit der vhs Ladenburg-Ivvesheim

Wir bereiten ein leckeres 3-Gänge-Menü zu – bestehend aus einer Nudel-Vorspeise, einem Fleischgericht als Hauptspeise und einem Nachtisch.

Bitte mitbringen: Spaß am Kochen, Geschirrtücher und Behälter für Übriggebliebenes

Kurs LA232-3301

Fiorangela Schlösser

Freitag, 27.10.23, 18:30-21:30 Uhr

Schulküche der Merian-Realschule, Heidelberger Str. 20, 68526 Ladenburg € 29,- zzgl. Lebensmittelumlage (Diese beträgt je nach Teilnehmerzahl maximal € 25,- und wird mit der Dozentin direkt im Kurs abgerechnet.)

Augenweide & Gaumenfreude: Nordiranische Kürbisspezialitäten (Kahi)

Die kulinarische Reise durch nordiranische Kürbisspezialitäten ist spannend und wunderbar. Wir kochen zusammen eine Suppe, backen ein Fladenbrot, bereiten einige Vorspeisen zu, zaubern großartige Hauptspeisen und krönen diese magische Reise mit einem Nachtisch. Ghodrät Ramzani legt großen Wert auf gesunde Zutaten und verwendet überwiegend Bioprodukte, die meisten Speisen sind vegan-vegetarisch.

Kurs U9202

Ghodrät Ramzani

Samstag, 25.11.23, 14:00-20:00 Uhr

Küche der Kurpfalz-Grund- und Realschule € 38,- zzgl. Lebensmittelumlage (Diese beträgt je nach Teilnehmerzahl maximal € 25,- und wird gemeinsam mit der Kursgebühr nach Kursende von Ihrem Konto abgebucht.)

Festmahlzeiten: Juwelen der persischen Küche

Erleben Sie die persische Gastfreundschaft mit ihrer üppig gedeckten Festtafel – in ihrer bestechenden Vielfalt sucht diese kreative Küche ihresgleichen. Ein Fest für Gaumen,

Augen und alle anderen Sinne. Wir bereiten zusammen mit viel Spaß einige beliebte Speisen zu, die bei besonderen Anlässen präsentiert werden: gesunde sowie delikate Vorspeisen, Safranreis und faszinierende Hauptgerichte. Als krönenden Abschluss lassen wir uns einen Überraschungsnachtisch munden. Auf die gesunden Zutaten wird in diesem Kurs viel Wert gelegt und es werden überwiegend Bio-Produkte verwendet.

Kurs V9201

Ghodrät Ramzani

Samstag, 24.02.24, 14:00-20:00 Uhr

Küche der Kurpfalz-Grund- und Realschule € 38,- zzgl. Lebensmittelumlage (Diese beträgt je nach Teilnehmerzahl maximal € 25,- und wird gemeinsam mit der Kursgebühr nach Kursende von Ihrem Konto abgebucht.)

Rezept für alle Kochkurse

- Bitte bringen Sie eine Schürze, Hand- und Geschirrtücher, ein (scharfes) Küchenmesser, einen Notizblock zum Notieren wichtiger Tipps sowie Behältnisse für Kostproben und wenn Sie möchten, auch etwas zu trinken mit.
- Bitte kommen Sie unbedingt pünktlich zum Kurs! Die/der Dozent/in nimmt Sie am Eingang zum Schulgebäude in Empfang – in der Regel wird dieses dann abgeschlossen.
- Die Küche der Kurpfalz-Grund- und Realschule befindet sich im Kurpfalz-Schulzentrum, Hirschberger Straße 1 in Schriesheim. Der Zugang zum Schulgebäude ist der Eingang zur Kurpfalz-Grundschule.





Hauptgeschäft & Bäckerei:
 Heidelberger Straße 16
 Telefon 0 62 03-6 12 85
 info@heissebaecker.de
 www.heissebaecker.de

Seit 1918
Der Heiße Bäcker
 Die „Heiße“
 Adresse für Frische
 und Qualität

Filiale
 Hübsch'sche Mühle
 Talstraße 1
 Tel. 0 62 03-95 38 17



Einige unserer Leistungen:

- Briefbogen
- Broschüren
- Bücher
- Endlosformulare
- Festschriften
- Flyer
- Kataloge
- Visitenkarten
- Zeitschriften

Charlotte Günther Fotosatz pick-up Druckvorlagenherstellung

In der Schanz 1
 69198 Schriesheim
 Fon: (0 62 03) 6 34 94
 Mobil: (0171) 9 33 35 29
 kontakt@fotosatz-pickup.de
 www.fotosatz-pickup.de

Suchen Sie noch ein passendes Geschenk?

Mit einem Gutschein der Volkshochschule liegen Sie immer richtig – ob zu Weihnachten, zum Geburtstag, zum Namenstag, oder „einfach nur so“.



Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht Unabhängigkeit und die Verfolgung beruflicher Ziele. Sprachkurse vermitteln interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Welcher Kurs ist der richtige für mich?

- Damit Sie den für sich passenden Kurs finden, dürfen Sie nach Ihrer unverbindlichen Anmeldung gerne die **erste Kurstunde schnuppern** und erst anschließend entscheiden, ob Sie verbindlich am Kurs teilnehmen möchten.*
- Zusätzlich bieten wir eine **kostenlose telefonische Dozentenberatung** an, damit Sie schon vor der ersten Kursstunde eingrenzen können, welches Level das Richtige für Sie ist.

* Da wir die tatsächliche Durchführung des Kurses erst ab 5 Teilnehmern garantieren und viele Teilnehmer die erste Stunde noch unverbindlich „schnuppern“, **bitten wir Sie, sich das Lehrbuch erst zum zweiten Termin zu besorgen**. Sie erhalten im ersten Termin Kopien von allen benötigten Inhalten.

Die Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Termine und der Teilnehmerzahl				
	90 Min./Termin bei 12 Terminen	90 Min./Termin bei 10 Terminen	60 Min./Termin bei 12 Terminen	60 Min./Termin bei 10 Terminen
Kursgebühr bei 10 Teilnehmern	€ 68,00	€ 56,00	€ 45,00	€ 38,00
Kursgebühr bei 9 Teilnehmern	€ 76,00	€ 62,00	€ 50,00	€ 42,00
Kursgebühr bei 8 Teilnehmern	€ 84,00	€ 69,00	€ 56,00	€ 48,00
Kursgebühr bei 7 Teilnehmern	€ 95,00	€ 76,00	€ 63,00	€ 54,00
Kursgebühr bei 6 Teilnehmern	€ 106,00	€ 89,00	€ 72,00	€ 62,00
Kursgebühr bei 5 Teilnehmern	€ 117,00	€ 102,00	€ 84,00	€ 4,00
Kursgebühr bei 4 Teilnehmern	€ 146,00	€ 128,00	€ 105,00	€ 93,00
Kursgebühr bei unter 4 Teilnehmern	Individuelle Lösung in Absprache zwischen TeilnehmernInnen, Dozent/-in und Geschäftsstelle der vhs			



Nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für das Lehren und Lernen von Sprachen“ (GER) werden die Kurse in Niveaustufen eingeteilt:

GRUNDSTUFE		
	Niveaustufe A1	Niveaustufe A2
Hören	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten	kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen
Schreiben	einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen	kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

MITTELSTUFE		
	Niveaustufe B1	Niveaustufe B2
Hören	das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und ihre Ansichten vertreten
Lesen	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben	persönliche Briefe schreiben	detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte schreiben

AUFBAUSTUFE		
	Niveaustufe C1	Niveaustufe C2
Hören	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen	jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen
Schreiben	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

SPRACHEN

DEUTSCH

Deutsch-Integrationskurse



In Kooperation mit der vhs Badische Bergstraße

Integrationskurse sind vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderte Deutschkurse für Neuzuwanderer und Personen, die bereits länger in Deutschland leben. Der Integrationskurs umfasst einen Sprach- und einen Orientierungskurs.

Sprachkurs: Der Sprachkurs umfasst 600 Unterrichtsstunden, aufgeteilt in 6 Module mit jeweils 100 Unterrichtsstunden und wird mit der Zertifikatsprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ abgeschlossen. Der erfolgreiche Abschluss der Prüfung ermöglicht ein selbstständiges sprachliches Zurechtfinden im alltäglichen Leben.

Orientierungskurs: Der Orientierungskurs umfasst 100 Unterrichtsstunden. Er informiert über das Leben in Deutschland und vermittelt Kenntnisse über die Rechtsordnung, über die Kultur sowie über die Geschichte. Der Orientierungskurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab. Mit dem bestandenen Test können bei der Einbürgerungsbehörde staatsbürgerliche Kenntnisse nachgewiesen werden.

Kurs T7105

montags bis freitags, 8:30-12:30 Uhr
vhs-Haus, Vortragssaal

Vor der Anmeldung für einen Integrationskurs sind ein Beratungsgespräch und ein Einstufungstest notwendig. Liegt noch kein Berechtigungsschein für einen Integrationskurs vor, kann die Antragstellung mit Unterstützung der Volkshochschule erfolgen. Bei Fragen hierzu rufen Sie uns gerne an: 06203 6926-99

ENGLISCH

Englisch für Wieder-einsteigerInnen mit Vorkenntnissen



Grundstufe A1.2

Sie haben zwar schonmal Englisch gelernt, gefühlt ist davon aber „nichts“ mehr da? Seien Sie versichert: Wenn man mit den richtigen Tricks danach „gräbt“, kommen auch wieder die alten Kenntnisse zum Vorschein und gemeinsam in einer Runde Gleichgesinnter geht sowieso alles gleich viel leichter. In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Grammatik und dem freien Sprechen.

Kurs U7201

Andrina Woodhead
mittwochs 17:30-19:00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine, **ab 13.09.23**

„Nice to meet you!“:

Englisch für Junggebliebene Grundstufe A2

Man sagt „Reisen bildet“ – Sprachen lernen bildet aber auch und man kann beides wunderbar miteinander verbinden. Um sich im Ausland verständlich zu



machen, helfen bereits Grundkenntnisse der englischen Sprache. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Basics: Sie studieren mit Rollenspielen gängige Situationen ein, auf die Sie beim Reisen stoßen können und lesen einfache Texte. Sie sprechen über alltägliche Dinge und üben anhand abwechslungsreicher

© MS-Office ClipArts

Die Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der jeweiligen Teilnehmerzahl. Eine Übersicht dazu haben wir in der Tabelle auf Seite 36 für Sie zusammengestellt.



Aufgaben Grammatik und Wortschatz. Im Vordergrund stehen Verständnis und Sprechen sowie der Spaß an der englischen Sprache. Dabei soll mit Muße und ohne jeglichen Leistungsdruck gelernt werden.

Kurs U7203

Renate Bürk-Dornblüth
donnerstags 15:00-16:30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
12 Termine, **ab 21.09.23**

Let's start again!

Englisch für WiedereinsteigerInnen Grundstufe A2

Englisch haben Sie vor längerer Zeit gelernt – und vieles davon wieder vergessen ... aber irgendwo im Hinterkopf schlummern noch einige Sprachkenntnisse, die nur darauf warten, wieder aktiviert zu werden. In diesem Kurs nähern wir uns mithilfe gezielter Übungen wieder den grammatikalischen Strukturen an und erweitern sukzessive unseren Wortschatz. Schwerpunkt des Kurses ist die mündliche und schriftliche Kommunikation.

Kurs U7205

Chrissi Argiriadou-Hermann
dienstags 17:45-19:15 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine, **ab 19.09.23**

English Conversation Pre-intermediate

Mittelstufe B1

Sie trauen sich noch nicht das freie Sprechen in einem Konversationskurs zu? Kein Problem. In diesem Kurs festigen Sie mithilfe eines Lehrbuchs und anderen Unterrichtsmaterialien Ihr Englisch, wobei das freie Sprechen nicht zu kurz kommt. TeilnehmerInnen, die über Vorkenntnisse von mindestens drei Jahren Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse verfügen, sind herzlich willkommen!

Kurs U7209

Nicola Maria Ott
donnerstags 18:30-20:00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
12 Termine, **ab 21.09.23**

Ihr Comeback auf Englisch

Mittelstufe B1/B2 für Wiedereinsteiger

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits gute Vorkenntnisse in Englisch haben. Diese werden mit zahlreichen Wiederholungsübungen aufgefrischt und Schritt für Schritt durch neuen Wortschatz ergänzt. Dabei wird viel Wert auf die mündliche und schriftliche Kommunikation gelegt. Schließen Sie sich unserer Runde an und freuen sich auf zwangloses Lernen in angenehmer Atmosphäre!

Kurs U7211

Chrissi Argiriadou-Hermann
dienstags 16:00-17:30 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine, **ab 19.09.23**

Conversation and language practice

Mittelstufe B2

Finish the day with a nice chat and relaxed discussions about anything you can think of. With a little help from texts, songs and videos, we can exchange opinions about recent and old trends, daily events, current politics and history ... and anything else you want to talk about. Feel free to bring your own topics and ideas. Along the way, we'll brush up on your grammar and broaden your vocabulary.

Bitte mitbringen: Stift, Textmarker, Papier (Block, Heft, Karteikarten)

Kurs U7213

Nicola Maria Ott
montags 18:30-20:00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
12 Termine, **ab 18.09.23**

Die Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der jeweiligen Teilnehmerzahl. Eine Übersicht dazu haben wir in der Tabelle auf Seite 36 für Sie zusammengestellt.

English Conversation Class

Mittelstufe B2

Have you ever lived in an english-speaking country or have a strong command of the language, then come along to this course! Simply refresh, practise and of course improve your speaking skills with a native speaker. Topics will be chosen by you, whether it's travel, culture, technology, politics or whatever. Grammar, vocabulary and pronunciation won't be forgotten either.

Kurs U7215

Andrina Woodhead
mittwochs 15:45-17:15 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine, ab **13.09.23**

FRANZÖSISCH

Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse



Grundstufe A1

Wir werden gemeinsam kleine Dialoge auf Französisch üben. Dabei geht es erstmal nur darum, kurze Infos über sich selbst zu geben, die Umgebung zu beschreiben oder etwas im Restaurant oder Café zu bestellen. Claire Basque achtet insbesondere auf die korrekte Aussprache, damit Sie gut verstanden werden, aber auch selbstständig verstehen und lesen können. Und dann ... ab nach Frankreich!

Kurs U7301

Claire Basque
donnerstags 16:00-17:00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine, ab **21.09.23**

Französisch für Einsteiger

Grundstufe A1

In diesem Kurs werden Sie anhand lebensnaher Themen und authentischen Anlässen auf unterhaltsame und moderate Weise in die französische Sprache eingeführt. Der kommunikative Ansatz mit vielen Partnerübungen

wird Ihnen die Angst vor der Fremdsprache nehmen und Ihre Fähigkeit trainieren sich in verschiedenen Situationen auszudrücken.

Kurs U7303

Ursula Genthner
dienstags 10:30-12:00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
9 Termine, ab **10.10.23**

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Grundstufe A2.1

In diesem Kurs konsolidieren und erweitern Sie Ihre Französischkenntnisse indem wir Fragen und Antworten in Form von Dialogen situationsbezogen einüben. Wir lernen außerdem Handlungen in der Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft zu beschreiben sowie Gefühle und Meinungen in kurzen Sätzen zu äußern. Dabei fließen moderner Grundwortschatz, die notwendige Grammatik, die formelle und informelle Sprache sowie die Aussprache mit ein. Ihre Dozentin Claire Basque möchte Sie an das „Niveau Seuil“ heranführen, d.h. Sie werden genug Selbstvertrauen in der Sprache erwerben, um sich autonom in Alltagssituationen zu bewegen ... Denn eins ist sicher: Nach diesem Training sind Sie nie mehr sprachlos!

Kurs U7305

Claire Basque
donnerstags 17:15-18:45 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine, ab **21.09.23**



© MS-Office ClipArts

Die Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der jeweiligen Teilnehmerzahl. Eine Übersicht dazu haben wir in der Tabelle auf Seite 36 für Sie zusammengestellt.



Französisch mit Muße

Grundstufe A2.3

Sie haben schonmal einen Basiskurs besucht und möchten nun Ihre Grundkenntnisse wieder auffrischen, festigen, vertiefen und auch erweitern? In entspannter Atmosphäre und moderatem Tempo wollen wir Grammatik, Hörverständnis, Lesen und Sprechen anhand von Alltagssituationen in unserem Lehrbuch gezielt trainieren. Unser kleiner Kreis freut sich auf neue Teilnehmende.

Kurs U7307

Ursula Genthner
mittwochs 16:30-18:00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
10 Termine, **ab 04.10.23**

Französische Kurzgeschichten

Mittelstufe B1

Sie lesen gerne Kurzgeschichten und möchten mehr über Frankreich erfahren – über Land und Leute, besondere Orte und Traditionen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Anhand verschiedener Geschichten tauchen Sie ins französische Leben ein und frischen so ganz nebenbei Ihre Sprachkenntnisse auf. Sie verbessern Sprechen, Lesen und Verstehen... Grammatikalische Strukturen werden mittels Übungen gezielt trainiert.

Kurs U7309

Ursula Genthner
montags 18:00-19:30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
10 Termine, **ab 09.10.23**

Französisch Auffrischkurs

Mittelstufe B1.2

Möchten Sie Ihre Französischkenntnisse wieder systematisch auffrischen oder haben Sie sich entschlossen Französisch weiterzulernen? Hut ab! Chapeau! Mit Hilfe eines Lehrbuchs bietet dieser Kurs vielfältige Anlässe zum Hörverstehen und Sprechen, zur Vertiefung des Wortschatzes und zur Wiederholung und Festigung der Grammatik. So werden Sie

sicherer im Gebrauch des Französischen. Durch lebensnahe und authentische Texte und weitere vielfältige Materialien lernen sie auch landeskundliche und kulturelle Aspekte Frankreichs kennen ... Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Kurs U7311

Ursula Genthner
mittwochs 18:15-19:45 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
10 Termine, **ab 04.10.23**

Französische Konversation und Grammatik

Mittelstufe B1.2

Sie können sich in Frankreich bereits durch einfache Sätze vorstellen und verständigen. Nun wollen Sie aber auch an Gesprächen teilnehmen, in unerwarteten Situationen und zu Themen, die Sie persönlich interessieren. Sie werden in diesem Kurs animiert, eigene kurze Referate zu aktuellen Gesellschaftsthemen vorzutragen, Ihre Meinung zu formulieren und auf die Ansichten anderer zu reagieren. Sie bekommen Texte, Bilder und Links zu Videos, die Sie zu Hause hören oder lesen, und die wir dann im Kurs besprechen. Zusammen mit gezielten Übungen, die Ihnen helfen nebenbei grammatikalische Besonderheiten zu bewältigen, Konjugation, Satzbau und Wortschatz zu festigen, werden wir Ihre Gewandtheit steigern.

Kurs U7313

Claire Basque
donnerstags 19:00-20:30 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine, **ab 21.09.23**

Französisch für Fortgeschrittene

Mittelstufe B1/B2

Wir sind ein kleiner Kreis von Frankreichliebhabern und beschäftigen uns mit Texten aller Art (Artikel aus Zeitschriften und Zeitungen, Texte über Land und Leute, kurze Lektüren, Chansons etc.). Dabei wollen wir unseren Wortschatz erweitern und das freie Sprechen

Die Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der jeweiligen Teilnehmerzahl. Eine Übersicht dazu haben wir in der Tabelle auf Seite 36 für Sie zusammengestellt.

üben. Natürlich wiederholen und festigen wir auch wichtige Grammatikkapitel. Wir freuen uns auf neue TeilnehmerInnen!

Kurs U7315

Ursula Genthner
montags 11:00-12:00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
10 Termine, **ab 09.10.23**

Conversation française

Mittelstufe B2

Parlons français à propos d'actualités en France. Venez réviser vos connaissances et en acquérir de nouvelles à l'aide de courtes histoires, d'articles de journaux, de chansons ou de petits textes littéraires ou historiques. En discutant vous allez approfondir vos connaissances sur la France et la langue française.

Kurs U7317

Dr. Ludovic Roy
donnerstags 19:30-21:00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
10 Termine, **ab 21.09.23**

ITALIENISCH

Italienisch

Grundstufe A1.2

Für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

Für alle, die nach Italien in den Urlaub fahren oder einfach „nur so“ diese wunderschöne Sprache beherrschen möchten – in diesem Kurs erwerben Sie einen Grundwortschatz und lernen die wichtigsten Grammatikregeln kennen. Und das Wichtigste: Gemeinsam mit einer tollen muttersprachlichen Dozentin und netten KurskollegInnen haben Sie jede Menge Spaß am Italienischsprechen!

Kurs U7403

Giuliana Polidoro
mittwochs 18:00-19:30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
10 Termine, **ab 04.10.23**



Italienisch, Grundstufe A1.4

Für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die bereits Vorkenntnisse in Italienisch besitzen und das Niveau A2 erreichen möchten. In angenehmer Atmosphäre werden wir die Grammatik lernen, den Wortschatz erweitern und üben uns in Alltagssituationen zu verständigen. Wie? Mit Sprachpraxis, die in diesem Kurs im Vordergrund steht.

Kurs U7401

Daniela Lazzari
donnerstags 11:00-12:30 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
12 Termine, **ab 28.09.23**

Italienisch, Mittelstufe B1.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Grundstufe A1 und A2 absolviert haben. Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen!

Kurs U7409

Cristiana Lagger
donnerstags 09:30-11:00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
12 Termine, **ab 21.09.23**



Die Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der jeweiligen Teilnehmerzahl. Eine Übersicht dazu haben wir in der Tabelle auf Seite 36 für Sie zusammengestellt.



Italienisch, Mittelstufe B1.2

In diesem Kurs bauen Sie Ihre Italienischkenntnisse sukzessive aus, lernen sich in Alltagssituationen immer besser zu verständigen und finden sich immer leichter in einfache Konversationen ein – die ideale Vorbereitung für Ihren nächsten Trip nach Italien!

Kurs U7413

Giuliana Polidoro
mittwochs 19:35-21:05 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
10 Termine, **ab 04.10.23**

Onlinekurs Italienisch

Mittelstufe B1.3

Der perfekte Kurs für alle, die gemütlich von zu Hause aus Italienisch lernen möchten. Wir werden zusammen die Grammatik vertiefen, den Wortschatz erweitern und kleine Konversationen über interessante Themen auf Italienisch durchführen. Das Ziel? Sich besser auf Italienisch auszudrücken!

Kurs U7411

Daniela Lazzari
mittwochs 16:15-17:45 Uhr
Onlinekurs
12 Termine, **ab 27.09.23**

Italienisch in der Praxis

Mittelstufe B2.1

In der Theorie ist die italienische Grammatik kein Problem für Sie (Zeiten – Pronomen – Nebensätze), aber Sie möchten alles auch in der Praxis richtig anwenden? Mit einer lockeren und lebendigen Konversation sowie Lesetexten aller Art können Sie in diesem Kurs Ihre Sprachkenntnisse auf die Probe stellen und erweitern. Im Unterricht wird fast nur Italienisch gesprochen.

Kurs U7415

Giuliana Polidoro
freitags 09:30-11:00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
10 Termine, **ab 06.10.23**

Conversazione italiana

Mittelstufe B2/C1

Sulla base di testi tratti da riviste, giornali, libri o siti internet italiani, discuteremo insieme di interessanti argomenti riguardanti la cultura, la storia, la geografia, le bellezze e l'attualità del Belpaese. Oltre a conoscere di più l'Italia, impareremo insieme nuove parole ed espressioni, approfondendo brevemente la grammatica e migliorando la lingua parlata. Vi aspetto!

Kurs U7417

Daniela Lazzari
donnerstags 09:15-10:45 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
12 Termine, **ab 28.09.23**

SPANISCH

Onlinekurs Spanisch: Auffrischung, Wiederholung und Vertiefung



Grundstufe A1.4

In diesem Kurs frischen wir die folgenden grammatikalischen Themen auf:

- Farb-Adjektive und reflexive Verben
- Akkusativ und Gerundium
- Demonstrativbegleiter und die nahe Zukunft
- Gebrauch von saber und poder
- Relativsätze mit que und donde
- indefinido der regelmäßigen Verben und von ser und ir.

Außerdem wollen wir uns auf diese Situationen vorbereiten:

- Kleidung beschreiben und übers Wetter reden
- im Restaurant bestellen und das Essen bewerten
- eine Wohnung beschreiben und Angaben zu unserer Biografie geben
- Komplimente machen und darauf reagieren

Die Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der jeweiligen Teilnehmerzahl. Eine Übersicht dazu haben wir in der Tabelle auf Seite 36 für Sie zusammengestellt.

Digitale Spiele und Hörübungen werden uns dabei unterstützen, diese schöne Sprache von zuhause aus zu lernen und dabei viel Spaß zu haben. ¡Bienvenidos a este curso de español!

Kurs U7601

Ana Maria Mena Montes
mittwochs 13:30-14:30 Uhr

Onlinekurs

15 Termine, ab 27.09.23

© MS-Office ClipArts



Spanisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

Grundstufe A2

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die bereits fünf Semester Spanisch gelernt haben und ihre Kenntnisse spielerisch in der Gruppe ausbauen und vertiefen möchten.

Kurs U7603

N.N.
dienstags 17:30-19:00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
12 Termine, ab 12.09.23

Grundlagen des Neugriechischen kennen. Vor allem aber lernen Sie mit vielen praktischen Übungen, sich auf einfache Weise zu verständigen: grüßen und sich vorstellen, im Restaurant bestellen usw. Darüber hinaus erhalten Sie Insider-Informationen über Land, Leute und Kultur – die ideale Vorbereitung für Ihren nächsten Griechenland-Urlaub!

Kurs U7701

Chrissi Argiriadou-Hermann
dienstags 19:30-21:00 Uhr
vhs-Haus, Seminarraum 2
12 Termine, ab 19.09.23

Neugriechisch für Fortgeschrittene

Mittelstufe B2

In diesem Semester lesen wir das sehr interessante Buch „Kurzgeschichten in leichtem Neugriechisch“, von Antonis Samarakis. Es enthält in fünf Geschichten 1.500 Wörter des griechischen Grundwortschatzes und alle neuen Wörter des Autors. Die Verben sind in der ersten Person Singular des Präsens angegeben. Dabei wiederholen und besprechen wir (schwierige) Grammatikthemen und diskutieren über aktuelle Themen. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind Kenntnisse der Stufe B2. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!



© MS-Office ClipArts

NEUGRIECHISCH

Καλησπέρα –
KALISPERA!



Neugriechisch ohne Vorkenntnisse

Grundstufe A1

In diesem Anfängerkurs lernen Sie die griechische Schrift und erste grammatikalische

Kurs U7703

Chrissi Argiriadou-Hermann
mittwochs 18:00-19:30 Uhr

Onlinekurs

12 Termine, ab 20.09.23

Die Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der jeweiligen Teilnehmerzahl. Eine Übersicht dazu haben wir in der Tabelle auf Seite 36 für Sie zusammengestellt.



RUSSISCH

Russisch für Fortgeschrittene



Grundstufe A2

In diesem Kurs liegt das Augenmerk auf der mündlichen Kommunikation. Wir stärken unsere Sprachfertigkeiten, erweitern unseren Wortschatz und erlangen zunehmend Sicherheit beim Sprechen. Es wird dabei hauptsächlich um Alltagsthemen gehen, Interessantes über Land, Leute und Kultur bereichert Ihren Lernprozess.

geeignet und befasst sich unter anderem mit den wichtigsten Redewendungen in der Landessprache, um sich im Restaurant, bei Besichtigungen oder in Geschäften zurechtzufinden.

Fata Softic

Kurs LA23248000

freitags 17:00-18:30 Uhr
vhs Ladenburg, Altes Rathaus, Raum 7
12 Termine, **ab 15.09.23**

€ 96,- ab acht Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl erhöht sich die Gebühr)

SYRISCH-ARABISCH

Syrisch-Arabisch



Kurs für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse

In Kooperation mit der vhs Heddesheim

Syrisch ist ein in der Levante weit verbreiteter Dialekt der arabischen Sprache mit dem auch viele weitere Dialekte verstanden werden können. In diesem Kurs starten wir mit ersten Grundlagen und steigen direkt – zunächst ohne Erlernen der arabischen Schrift – in erste Dialoge der gesprochenen Sprache ein. Natürlich befassen wir uns nach und nach auch mit den Schriftzeichen, um unsere Lesekompetenz zu entwickeln.

Kurs HE-B40500

Stella Grammling
mittwochs 18:00-19:30 Uhr
Karl-Drais-Schule, Rheinstraße 43,
68542 Heddesheim, Zi. 202
10 Termine, **ab 04.10.23**

€ 60,-



© MS-Office ClipArts

© MS-Office ClipArts



Kurs U7901

Vanessa Ganns
dienstags 14:30-16:00 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 2
8 Termine, **ab 06.10.23**

© MS-Office ClipArts



KROATISCH

Kroatisch für die Reise „Krenimo na odmor!“

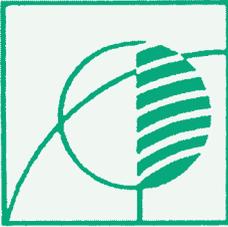


Niveau A1.1

In Kooperation mit der vhs Ladenburg-Illvesheim

Kroatien lockt mit herrlichen Stränden und kristallklarem Wasser. Dieser Kurs ist für AnfängerInnen mit (leichten) Vorkenntnissen

Die Gebühren für unsere Sprachkurse richten sich nach der jeweiligen Teilnehmerzahl. Eine Übersicht dazu haben wir in der Tabelle auf Seite 36 für Sie zusammengestellt.



GARTEN-CREATIV

Garten- und Landschaftsbau GmbH
Meisterbetrieb



Farben zu jeder Jahreszeit!

Kein Problem mit Stauden. Ihr Gärtner berät Sie gerne.

Werner-von-Siemens-Str. 12
69198 Schriesheim
Tel. 0 62 03 6 43 92

info@garten-creativ.de
www.garten-creativ.de

Holzfachhandel 

GSCHWANDER

Industriestraße 8
(Gewerbegebiet Süd)
68542 Heddesheim
T. 06203-6986-0

„Ihr Fußboden-Spezialist in Heddesheim“

- große Auswahl
- kompetente Beratung
- Ausstellung
- Verlege-Service



Parkett-Studio

Verlege-Service



**Besuchen Sie unsere neue Website unter:
www.gschwander-holz.com**

**Wir danken allen unseren Inserenten
für ihre Unterstützung!**

BERUF

Weiterkommen mit der vhs

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit.

EDV

© MS-Office ClipArts



Unsere PC-Kurse finden im modern und bequem ausgestatteten klimatisierten Schulungsraum des vhs-Hauses statt. Sie arbeiten an leistungsfähigen vernetzten PCs. Jedem/r Teilnehmer/in steht ein eigener PC zur Verfügung. Die Kurse folgen den Rahmenlehrplänen des Volkshochschulverbands Baden-Württemberg.

Die wichtigsten Tools in OUTLOOK

Outlook ist nach wie vor das am häufigsten genutzte Mailprogramm und im Kurs werden die folgenden Themen dazu behandelt:

- E-Mails schreiben und versenden, Posteingang, Postausgang
- Adressbuch (inkl. Zugriff aus Word)
- Aufgabenlisten
- Kalender

Kurs U5603

Matthias Dengel

Freitag, 06.10.23, 18:00-21:45 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

€ 33,-

EXCEL-Grundkurs

In diesem Kurs werden die grundlegenden Bestandteile des Microsoft Office-Programms Excel in komprimierter Form geschult und folgende Themen behandelt:

- Tabellenblatt erstellen, ändern, speichern, drucken
- Tabelleninhalte und Formeln kopieren bzw. verschieben
- Formatieren und Arbeiten mit einfachen Formeln
- Nutzen des Funktionsassistenten (Runden, Kürzen, statistische Funktionen ...)

- Erstellung von Präsentationsgrafiken
- Einsatz der Formelüberwachung

Kurs U5601

Matthias Dengel

Mittwoch, 04.10.23, 18:00-21:00 Uhr

Mittwoch, 11.10.23, 18:00-21:00 Uhr

Mittwoch, 18.10.23, 18:00-21:00 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

€ 78,-

NEU EXCEL für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Excel-AnwenderInnen, die schon regelmäßig mit Excel arbeiten und ihre Grundkenntnisse durch praktische Übungen ausbauen und vertiefen wollen. Danach werden Sie nicht nur mehr wissen, sondern Ihre täglichen Aufgaben noch professioneller und schneller erledigen:

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Wichtige Funktionen: Summe-Funktion, Verschachtelung der Wenn-Funktion
- Runden von Zahlen, Preisen und Uhrzeiten
- S-VERWEIS (Senkrechter Verweis)
- Arbeiten mit Tabellen und Pivot-Tabellen
- Schutz von Zellen und Tabellenblättern
- Szenario-Manager und Zielwertsuche
- Sortieren und Autofilter

Kurs U5602

Armin Steidel

Mittwoch, 08.11.23, 18:00-20:30 Uhr

Mittwoch, 15.11.23, 18:00-20:30 Uhr

Mittwoch, 22.11.23, 18:00-20:30 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

€ 65,-

Grundkurs WORD

In diesem Kurs werden die grundlegenden Bestandteile des Microsoft Office-Programms Word in komprimierter Form geschult und dabei die folgenden Themen behandelt:

- Texte erstellen, kopieren, umstellen, speichern, wieder aufrufen
- Alles rund um den Druckvorgang
- Seiten einrichten und Formatieren (Zeichen, Absatz, Rahmen ...)
- Aufzählungen und Nummerierungen
- Textbausteine und Silbentrennung
- Rechtschreibung und Autokorrektur
- Alles rund um Tabellen
- Das wichtigste zur DIN-Norm für die korrekten Formalia bei Briefen und E-Mails

Kurs U5604

Matthias Dengel

Dienstag, 14.11.23, 18:00-21:00 Uhr

Dienstag, 21.11.23, 18:00-21:00 Uhr

Dienstag, 28.11.23, 18:00-21:00 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

€ 78,-

Voraussetzung für unsere MS-Office-Kurse sind allgemeine PC- und Windows-Grundkenntnisse.



Tipps & Tricks rund ums Smartphone

Kurs für EinsteigerInnen

Lernen Sie in entspannter Runde die Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen: Wie kommen Sie über WLAN ins Internet? Wie senden und empfangen Sie E-Mails? Welche Programme sind nützlich und wie können Sie sie kostenlos einrichten? Wie lassen sich Bilder verschicken? Welche Einstellungen sind ratsam – und welche nicht? Wie werden Sie Programme wieder los, die Sie gar nicht haben wollen? Diese und viele weitere Fragen – gerne auch Ihre ganz persönlichen! – werden in diesem Kurs beantwortet.

Bitte mitbringen: Sie benötigen in diesem Kurs Ihr Smartphone sowie das Passwort Ihres Google Play Store oder Apple App Store Accounts, da Sie sonst nicht mit den Apps arbeiten können. Möchten Sie Ihr Smartphone auch mit Ihrem E-Mail-Konto verbinden, also die entsprechende MailApp auf Ihrem Handy nutzen, benötigen Sie neben Ihrer E-Mail-Adresse auch das zugehörige Passwort für Ihren Mailaccount. Diese Daten kann der Dozent nicht im Rahmen des Kurses in Erfahrung bringen, Sie müssen sie also zwingend mitbringen.

Kurs U5605

Marco Fuchs

Montag, 13.11.23, 15:00-18:00 Uhr

Montag, 20.11.23, 15:00-18:00 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

€ 52,-

Teilnahmebescheinigung für EDV-Kurse

Selbstverständlich bestätigen wir Ihnen bei regelmäßiger Teilnahme Gebühr, Dauer und Inhalte des besuchten Kurses für Ihre Unterlagen.



FIRMENSEMINARE

EDV-SCHULUNGEN FÜR BETRIEBE

Wir stellen nach Ihren Vorgaben EDV-Kurse für Ihre Mitarbeiter zusammen und kümmern uns für Sie um die Organisation von A bis Z, unabhängig davon, ob wir den Kurs in den Räumlichkeiten Ihres Betriebes durchführen oder Sie unseren EDV-Raum nutzen möchten. Fragen Sie uns jederzeit!

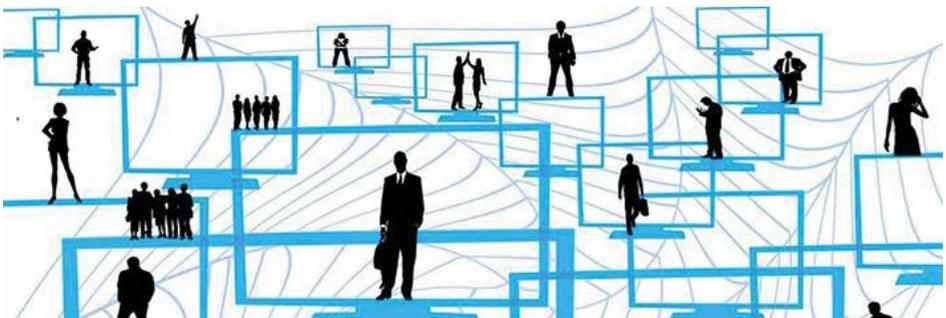
Telefon 06203 6926-99 · Fax -98 · info@vhs-schriesheim.de

EDV-EINZELSCHULUNGEN

Wie könnten Sie sich intensiver weiterbilden, als mit einem persönlichen Coach, der sich speziell auf Ihre individuellen Fragen und Wünsche fokussiert?!

- In unserem EDV-Einzelunterricht erwartet Sie genau das! Unser/e Dozent/in steht die volle Kurszeit nur Ihnen und Ihren Fragen zur Verfügung.
- Sie entscheiden, ob der Unterricht bei Ihnen zu Hause oder in der Volkshochschule stattfindet.
- Dabei können Sie selbstverständlich sämtliche bei uns vorhandene Hardware nutzen – Sie können aber auch an Ihrem eigenen PC/Laptop arbeiten und sich dort bereits die wichtigsten Arbeitsabläufe einprägen.
- Nennen Sie uns das Programm, Ihre Fragen sowie Ihre(n) Wunschtermin(e) und unser/e Dozent/in wird daraufhin Ihren ganz persönlichen Kurs für Sie zusammenstellen – besser geht's nicht!
- Sei es Word, PowerPoint, Excel, Windows 10, eine Einführung auf Ihrem Tablet-PC, die Umstellung auf ein neues System ... Sie bestimmen das Thema und wir finden den passenden Dozenten für Sie!
- **Der Preis stimmt auch:** Pro Unterrichtseinheit von 45 Minuten zahlen Sie € 39,-.

Telefon 06203 6926-99 · Fax -98 · info@vhs-schriesheim.de





Durchblick deine Finanzen.

Finanzplaner, Kontowecker und Multibanking – mit unseren digitalen Banking-Funktionen immer den Überblick behalten. Und den Kopf frei für das, was wichtig ist.

Jetzt freischalten auf www.spkrrn.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Rhein Neckar Nord



PHYSIOTHERAPIE
ANNE BIONDI

TEL.: 0176 / 63 65 58 29
www.physiotherapie-biondi.de



HEILPRAKTIKERIN
OSTEOPATHIE
ULRIKE BRUCKMANN B.SC.

TEL.: 0176 / 43 30 94 52
www.osteopathie4all.de

Hans-Pfitzner-Str. 32, Schriesheim

Suchen Sie noch ein passendes Geschenk?

Mit einem Gutschein der Volkshochschule liegen Sie immer richtig – ob zu Weihnachten, zum Geburtstag, zum Namenstag, oder „einfach nur so“.





XPERT BUSINESS ONLINE-SEMINARE

Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business

Anerkannte Abschlüsse auf IHK-Niveau:

- Das Kurssystem ist modular aufgebaut und bietet dadurch maximale Flexibilität.
- Sie können schon vor Kursbeginn mit Unterstützung der Xpert-Hotline die Technik testen.
- Im Anschluss an jeden Kurs kann die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung abgelegt werden, die Prüfungsgebühr beträgt € 95,-.
- Sie können den Prüfungstermin in Absprache mit der vhs selbst festlegen.
- **Kostenfreier Rücktritt:** Wenn Sie nach dem ersten Kursabend feststellen, dass Ihnen der Kurs nicht zusagt, können Sie ohne Angabe von Gründen kostenfrei zurücktreten.



Bei dieser Online-Kursreihe können Sie von zu Hause an Live-Webseminaren teilnehmen und mit erfahrenen Dozenten kommunizieren. Die komplette Kursreihe besteht aus elf Kursen und deckt die Bereiche Finanz-, Rechnungs- und Personalwesen ab. Die Kursinhalte werden an zwei Tagen pro Woche live vermittelt (dienstags und donnerstags) und stehen als Aufzeichnung online bis sechs Wochen nach Kursende zur Verfügung.

Weitere Infos zu allen Kursen sowie ein Demo-Webinar finden Sie unter www.xpert-business-lernnetz.de.



© MS-Office ClipArts

Finanzbuchführung Grundlagen 1

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung, Bilanzierung und Kontenführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt.

Kurs U5620 (Onlinekurs)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine, **ab 07.11.23**
€ 375,- inkl. Lehrmittel

Finanzbuchführung 2

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxismgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und ein-

fache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Kurs U5621 (Onlinekurs)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine, **ab 07.11.23**
€ 375,- inkl. Lehrmittel

Bilanzierung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Kurs U5622 (Onlinekurs)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine, **ab 07.11.23**
€ 375,- inkl. Lehrmittel

Finanzwirtschaft

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Kurs U5623 (Onlinekurs)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine, **ab 07.11.23**
€ 375,- inkl. Lehrmittel

Kosten- und Leistungsrechnung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilberei-

che und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Kurs U5624 (Onlinekurs)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine, **ab 07.11.23**
€ 375,- inkl. Lehrmittel

Controlling

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Kurs U5625 (Onlinekurs)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine, **ab 07.11.23**
€ 375,- inkl. Lehrmittel

Betriebliche Steuerpraxis

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Kurs U5626 (Onlinekurs)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine, **ab 07.11.23**
€ 375,- inkl. Lehrmittel



Lohn und Gehalt 1

Die Lohn- und Gehaltsabrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Kurs U5627 (Onlinekurs)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine, ab **07.11.23**
€ 375,- inkl. Lehrmittel

Lohn und Gehalt 2

Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Kurs U5628 (Onlinekurs)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine, ab **07.11.23**
€ 375,- inkl. Lehrmittel

Personalwirtschaft

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Kurs U5629 (Onlinekurs)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine, ab **07.11.23**
€ 375,- inkl. Lehrmittel

Einnahmen-Überschussrechnung

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Kurs U5630 (Onlinekurs)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
11 Termine, ab **07.11.23**
€ 215,- inkl. Lehrmittel

Finanzbuchführung mit DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Kurs U5631 (Onlinekurs)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
16 Termine, ab **07.11.23**
€ 345,- inkl. Lehrmittel

Lohn und Gehalt mit Lexware

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software Lexware anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur Lexware-Programmversion Lexware financial office.

Kurs U5632 (Onlinekurs)

dienstags + donnerstags, 18:30-20:30 Uhr
16 Termine, ab **21.11.23**
€ 345,- inkl. Lehrmittel



JUNGE VHS

© Bild privat



NATUR & UMWELT



Naturwissenschaftliches Denken fördern

Schon die Kleinsten wollen wissen, wie die Welt funktioniert: Wie kommen die Farben in den Regenbogen? Woher kommt das Licht? Warum geht ein Schiff nicht unter? Mit altersgerechten Forscherkursen fördert die unabhängige und gemeinnützige Bildungsinitiative ScienceLab spielerisch das Interesse an Natur, Technik und Umwelt. In kleinen Gruppen bekommen diese die Gelegenheit, selbst zu experimentieren. Geleitet durch Fragen geschulter ScienceLab-KursleiterInnen lernen sie Hypothesen zu formulieren, diese in Experimenten zu testen, exakt zu beobachten und das Erforschte anschließend im Gespräch zu diskutieren. www.science-lab.org



**Bionik: Die Natur macht es uns vor
Forschervormittag für Kinder von 9-12**

Der Begriff Bionik setzt sich aus den Worten **Biologie** und **Technik** zusammen. Bionik nimmt sich die Natur zum Vorbild und untersucht Strukturen, Prozesse und Konstruktionen aus der Tier- und Pflanzenwelt, um sie auf Gegenstände des täglichen Lebens zu übertragen. Ein bekanntes Beispiel aus der

Geschichte dafür ist Leonardo da Vincis Idee, den Vogelflug auf Flugmaschinen zu übertragen. Oder auch der von Kletten inspirierte Klettverschluss. Es gibt unzählige weitere Beispiele, die wir in spannenden Mitmachexperimenten näher untersuchen werden.

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack und etwas zu trinken

Kurs U5505

Sabine Rosenberger, Dipl.-Biologin, Kursleiterin bei ScienceLab e. V.

Samstag, 23.09.23, 10:00-13:00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum

€ 25,-

© MS-Office ClipArts



© MS-Office ClipArts



Optik: Das Wunder des Sehens

Forschervormittag für Kinder von 9-12 Jahren

In diesem Kurs geht es um spannende Experimente rund um die Themen Licht, Farben und Sehen. Ist das Sonnenlicht wirklich immer weiß? Wie entsteht ein Regenbogen und können wir das auch? Warum sehen wir uns im Spiegel seitenverkehrt und wie hilft uns eine Brille besser zu sehen? Entspricht alles, was wir sehen, der Wirklichkeit oder spielen uns unsere Augen manchmal einen Streich? Augen auf: Ein spannender und erkenntnisreicher Vormittag erwartet Euch!

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack und etwas zu trinken

Kurs U5506

Sabine Rosenberger, Dipl.-Biologin, Kursleiterin bei ScienceLab e. V.

Samstag, 25.11.23, 10:00-13:00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum

€ 25,-

Unser Körper – ein Wunderwerk der Natur

Forschervormittag für Kinder von 6-8 Jahren

Wie unser Körper von außen aussieht, wissen wir, aber wie sieht das alles von innen aus? Wie funktionieren unsere Organe? Wie sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen wir? Diese und viele weitere Fragen wollen wir in diesem Kurs in spannenden Experimenten beantworten.

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack und etwas zu trinken

Kurs U5507

Sabine Rosenberger, Dipl.-Biologin, Kursleiterin bei ScienceLab e. V.

Samstag, 02.12.23, 10:00-13:00 Uhr

vhs-Haus, Werkraum

€ 25,-



© MS-Office ClipArts

Schade ... hätten wir gewusst, dass Ihr dabei sein möchtet, hätten wir den Kurs nicht abgesagt! Bitte denkt daran, Euch beim nächsten Mal rechtzeitig anzumelden – vielen Dank!

MATHEMATIK

VORBEREITUNG AUF DIE REALSCHUL-ABSCHLUSSPRÜFUNG 2023

Die schriftliche Abschlussprüfung der Realschule im Fach Mathematik findet in Baden-Württemberg am Dienstag, 4. Juni 2024 statt (Nachtermin: Montag, 24. Juni 2024).*

*Termine ohne Gewähr

Jahres. Das Buch „Abschlussprüfung Realschule Baden-Württemberg – Mathematik“ mit CD-ROM (Abschluss-Prüfungsaufgaben mit Lösungen) erhaltet Ihr im Kurs.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen, gutes Zeichengerät, einen (für die Prüfung zugelassenen) Taschenrechner sowie eine in der Prüfung zugelassene Formelsammlung

Kurs V5101

Dr. Roswitha Ines Kraft

Dienstag, 02.04. bis Freitag, 05.04.24

jeweils 10:00-14:30 Uhr (45 Minuten Pause)

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 89,- (Das Buch mit allen Prüfungsaufgaben ist in der Kursgebühr enthalten.)

Powerkurs Mathematik

In diesem Kurs bereiten wir Euch intensiv auf die Abschlussprüfung in Mathematik vor, indem wir die wichtigsten Themen und Unterrichtsinhalte wiederholen und/oder vertiefen – z.B. lineare und quadratische Funktionen, Geometrie, Bruchgleichungen, Zinsrechnungen usw. Selbstverständlich besprechen wir auch die Prüfungsaufgaben des vergangenen

EDV

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ingeborg Neidhart

vhs-Haus, EDV-Raum

Kurs U5607 in den Sommerferien

Montag, 04.09. bis Freitag, 08.09.23

5 Termine jeweils 10:00-12:00 Uhr

€ 52,-

Kurs U5608 in den Herbstferien

Montag, 30.10. bis Samstag, 04.11.23

ohne Mittwoch, 01.11.23 (Feiertag)

5 Termine jeweils 10:00-12:00 Uhr

€ 52,-

Kurs U5611 in den Weihnachtsferien

Dienstag, 02.01. bis Freitag, 05.01.24

4 Termine jeweils 10:00-12:30 Uhr

€ 52,-

Kurs V5612 in den Winterferien

Montag, 12.02. bis Freitag, 16.02.24

5 Termine jeweils 10:00-12:00 Uhr

€ 52,-

Kurs V5613 in den Osterferien

Dienstag, 02.04. bis Samstag, 06.04.24

5 Termine jeweils 10:00-12:00 Uhr

€ 52,-



© MS-Office ClipArts

Computerschreiben intensiv

Ferienkurse für Kinder ab 8 Jahren

Wollt Ihr mit zehn Fingern am Computer schreiben lernen, weg vom lästigen Zwei-Finger-Such-System? In diesem Kurs lernt Ihr fließend schreiben und beherrscht das Tippen bald sogar ohne Blick auf die Tastatur. Dieses so genannte „Blindschreiben“ macht Euch noch schneller, denn die ständige Suche nach dem richtigen Buchstaben kostet einfach Zeit ... so könnt Ihr Eure Mails noch rascher entwerfen und seid bei Texten für die Schule schneller fertig! Vermittelt wird die Beherrschung von A bis Z, auf Ziffern und Zeichen wird hingewiesen,



PowerPoint für GFS-Arbeiten und andere Referate

Für SchülerInnen ab der 7. Klasse

Die GFS ist ein wichtiger Bestandteil der schulischen Notengestaltung. Je intensiver Du Dich darauf vorbereitest, desto besser wird Deine Note ausfallen. In diesem Kurs dreht sich alles um:

- Informationsbeschaffung im Internet
- Methoden zur Texterschließung (markieren, exzerpieren, zusammenfassen, reduzieren)
- Richtiger Umgang mit Quellen
- Inhalte visualisieren mit PowerPoint
- Informationen strukturieren und darstellen (Tabellen, Mindmaps, Diagramme)
- Gestaltung des Handouts mit Word
- Präsentationstraining: Auftreten vor einer Gruppe, Handkarten, Körpersprache, Feedback geben und nehmen

Wenn Du schon ein Thema für eine GFS hast, kannst Du natürlich im Kurs direkt daran arbeiten.

Bitte mitbringen: USB-Stick, Getränk und Pausensnack

Kurs U5606

Marco Fuchs

Montag, 09.10.23, 15:00-18:00 Uhr

vhs-Haus, EDV-Raum

€ 24,-

Der Kurs setzt Grundkenntnisse in Word und PowerPoint voraus.

BEAUTY



© MS-Office ClipArts



© MS-Office ClipArts

Kosmetik selbst gemacht

Für Kids von 8-13 Jahren

Heute stellen wir verschiedene Kosmetika selbst her: einen Lippenbalsam, einen Badeschaum, eine Badekugel und verschiedene Seifen, wobei Ihr Farben, Formen sowie den jeweiligen Duft selbst wählen könnt.

Bitte mitbringen: ein leeres Marmeladenglas mit Deckel

Kurs U8903

Nadine Münch, staatl. anerk. Kosmetikerin

Samstag, 07.10.23, 10:00-13:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 18,- inkl. Material

Trendy Nailstyling

Für Kinder & Jugendliche von 10-15 Jahren

Gepflegte Hände und Fingernägel sind echte Hingucker und liegen voll im Trend. In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt:

- Wie lackiere ich richtig?
- Wie setze ich Glitzersteine?
- Wie lackiere ich French Manicure?
- Wie feile ich richtig?
- Was hilft bei brüchigen Fingernägeln?

Wir üben nur am natürlichen Nagel und setzen keine dauerhaften Gele ein, d.h. alles geht mit normalem Nagellackentferner wieder ab.

Kurs U8907 in den Weihnachtsferien

Nadine Münch, staatl. anerk. Kosmetikerin

Mittwoch, 03.01.24, 10:00-13:00 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 18,- inkl. Material

KREATIVITÄT

Diamond Painting in der Weihnachtsedition

Für Kids von 7-13 Jahren

Beim Diamond Painting setzen wir mit facettenreichen Steinen (den „Diamanten“) wunderschöne glitzernde Kunstwerke zusammen. Wir gestalten im Diamond Painting Look Kleinigkeiten, die eine weihnachtliche Verwendung haben und die als Adventsdeko, Nikolaus- oder Weihnachtsgeschenke verschenkt werden können. Es gibt eine Auswahl an Schlüsselanhängern, Weihnachtskugeln und vielem mehr. Natürlich könnt Ihr Eure Kunstwerke auch selbst behalten. Auf jeden Fall werdet Ihr im Kurs mit allem fertig und könnt die Sachen gleich weihnachtlich verpacken.

Kurs U8305

Nadine Münch, staatl. anerk. Kosmetikerin

Freitag, 24.11.23, 15:30-17:45 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 18,- inkl. Material

Weihnachtsgeschenke liebevoll selbst gestaltet

Für Kinder von 7-13 Jahren

Alle Jahre wieder stehen nicht nur die Erwachsenen vor dem Problem, was sie ihren Liebsten zu Weihnachten schenken können ... Dieser Kurs hilft Euch dabei: Wir gestalten liebevolle kleine Präsente, ein Armband oder Ohrringe, ein Kräuteröl und andere Kleinigkeiten, die sich hervorragend zum Verschenken eignen – selbst hergestellt und mit einer ganz persönlichen Note. So entstehen individuelle Geschenke, wie zum Beispiel ... PSSST, es ja soll ja eine Überraschung werden! Also kommt und seht selbst, womit Ihr Euren Eltern, Großeltern, Geschwistern, Freunden ... eine Freude machen könnt. Und natürlich gibt's im Kurs

auch die Gelegenheit am Schluss alles noch weihnachtlich zu verpacken.

Bitte mitbringen: ein leeres Glas mit Deckel und eine Schere

Kurs U8303

Nadine Münch, staatl. anerk. Kosmetikerin

Samstag, 09.12.23, 14:30-17:30 Uhr

vhs-Haus, Vortragssaal

€ 19,- inkl. Material



© MS-Office ClipArts

Weihnachtsgeschenke aus der Küche

Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren In Kooperation mit der vhs Heddesheim

Um anderen eine Freude zu bereiten, muss man nicht viel Geld ausgeben. Das Geschenk soll von Herzen kommen, einen persönlichen Hauch haben und mit Liebe und Aufmerksamkeit gestaltet sein. In diesem Kurs erhalten Erwachsene und Kinder ganz viele kreative Ideen, inklusive origineller Vorbereitung und Verpackung. Ob es Plätzchen oder selbstgemachte Schokolade, selbst kreierte Backmischungen oder Gewürze sein sollen – das ent

Fehlt Euer Lieblingsthema in unserem Kursangebot?

Wenn Ihr Ideen und Anregungen für neue spannende Themen habt, greifen wir sie gerne auf und machen für Euch einen Kurs daraus!

Wir freuen uns auf Eure Vorschläge: info@vhs-schriesheim.de, Tel.: 06203-6926-99.



scheidet jede/r Teilnehmer/in selbst. So werden alle Geschenke wunderschön und unglaublich persönlich. Lasst euch überraschen!

Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze und etwas zu trinken

Kurs HE-B30912

Sabrina Bauer, Kräuter-Erlebnispädagogin

Sonntag, 10.12.23, 11:00-15:00 Uhr

Küche der Karl-Drais-Schule, Rheinstraße 43, 68542 Heddesheim

€ 31,- für Erwachsene mit einem Kind (selbstverständlich dürfen Sie auch ohne Kind kommen!) zzgl. € 25,- Material (direkt im Kurs bei der Kursleiterin zu zahlen)

€ 10,- für weitere Kinder bzw. solche, die ohne einen Erwachsenen kommen zzgl. € 10,- Material (direkt im Kurs bei der Kursleiterin zu zahlen)



© MS-Office ClipArts

SPORT & SPIEL

Schach für Grundschüler der 1. bis 4. Klasse

In Kooperation mit der Strahlenberger Grundschule

Im Vordergrund steht der Spaß am Spiel, aber selbstverständlich werden die Kinder in die Regeln des Schachspiels eingeführt und auf Wettkämpfe und Schulschachturniere vorbereitet, an denen sie gerne auch teilnehmen dürfen. Um sich taktische Tricks anzueignen, wird mit einem Schachheft gearbeitet und an einem Demonstrations-Schachbrett werden mögliche Eröffnungen gezeigt und behandelt. Die Kinder lernen ebenso die Modifikationen des Schachspiels wie das Würfelschach, LaWi-Schach und Tandem kennen. Natürlich kommt das Spielen dabei nicht zu kurz!

Die Schachbretter werden zur Verfügung gestellt.

Kurs U3601

Schachschule Uwe Brandenburger
montags 13:45-14:45 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
10 Termine, **ab 11.09.23**
€ 98,- inkl. Schachheft

Kurs U3602

Schachschule Uwe Brandenburger
montags 13:45-14:45 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
10 Termine, **ab 04.12.23**
€ 98,- inkl. Schachheft

Kurs V3603

Schachschule Uwe Brandenburger
montags 13:45-14:45 Uhr
vhs-Haus, Sprachraum 1
10 Termine, **ab 04.03.24**
€ 98,- inkl. Schachheft

SELBSTBEHAUPTUNG

Stopp – gewaltfrei mit Konflikten umgehen

Wie du mit fairer Kommunikation deine Wünsche und Bedürfnisse mitteilst Für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Wenn du dich so richtig über jemanden ärgerst, ist es oft schwierig, dabei ruhig zu bleiben. Dabei hast Du bestimmt schon die Erfahrung gemacht, dass du mit anschreien, beschimpfen und verurteilen nicht wirklich weiterkommst. Die gute Nachricht ist, dass du in diesem Kurs in spielerischen Übungen lernen kannst, wie du deine Wünsche und Bedürfnisse äußerst ohne zu manipulieren, zu drohen oder den anderen unter Druck zu setzen. Dabei ist es für dich wichtig zu erkennen:

- Welche Gefühle habe ich überhaupt?
- Ist das Wut, Angst, Trauer oder Freude, das ich in mir wahrnehme?
- Welche Bedürfnisse habe ich?

Du erfährst, warum die „Giraffensprache“ im Gegensatz zur „Wolfssprache“ die Verständigung erleichtern kann, und wie du ein Experte in der „Giraffensprache“ wirst.

Bitte mitbringen: Mäppchen, Schere, Klebestift und einen Schnellhefter

Kurs U2203

Rosemarie Hauck, Grund- und Hauptschullehrerin mit Zusatzqualifikation „gewaltfreie Kommunikation“

montags 16:00-17:30 Uhr

vhs-Haus, Sprachraum 1

5 Termine,

ab 16.10.23

€ 39,-



© MS-Office ClipArts

Selbstsicherheitstraining

In Kooperation mit der vhs Dossenheim

Was tun, wenn es beim „Ausgehen“ zu Streit kommt, wie verhält man sich, wenn man unangenehm angesprochen wird? In diesem Kurs thematisiert die Dozentin diese und ähnliche heikle Situationen und erklärt, welche Lösungsansätze bestehen.

- Theorie und rechtliche Aspekte: Was ist „Notwehr“?
- Was ist meine größte Befürchtung und wie verteidige ich mich dagegen?
- Sicheres Auftreten
- Reaktion bei Schubsen, Greifen und Halten
- Reaktion bei Umklammern, Würgen, Ohrfeigen
- Tipps zum Thema Geldbeutel und Papiere

Alexandra Graetz

Kurs D0-2321701

Training für Mädchen ab 15 Jahren

freitags 18:00-19:30 Uhr

4 Termine **ab 06.10.23**

vhs Dossenheim, Mühlbachhalle, UG

€ 30,-

Kurs D0-2321702

Training für Jungs ab 15 Jahren

Kurs 2: für Jungs (ab 15 Jahren)

Freitags 18:00-19:30

4 Termine **ab 01.12.23**

vhs Dossenheim, Mühlbachhalle, UG

€ 30,-



Die Ansprechpartnerin unserer Außenstelle in Wilhelmsfeld ist Karin Stangl, Sie erreichen sie:

- Über unsere Hauptgeschäftsstelle in Schriesheim
Telefon: 06203 6926-99, Fax: -98
E-Mail: info@vhs-schriesheim.de
- Über das Rathaus Wilhelmsfeld (vhs-Briefkasten)
Telefax: 06220 50935
E-Mail: vhs@wilhelmsfeld.de
- Telefonisch: 06220 7926
Wenn Sie Ihre Telefonnummer auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, werden Sie schnellstmöglich zurückgerufen.



Karin Stangl, unsere Mitarbeiterin in Wilhelmsfeld

VHS UNTERWEGS

Für alle Tagesfahrten, Studienreisen, Theater- und Konzertbesuche, die in diesem Programmheft mit Abfahrtszeiten in Schriesheim ausgeschrieben sind, bieten wir jeweils auch einen Zustieg in Wilhelmsfeld an.

GESUNDHEIT

BUNDESWEITE HERZWOCHEN 2023



HERZKRANK?

Schütze Dich vor dem HERZSTILLSTAND!

Deutsche Herzstiftung in Kooperation mit den Kleinen Volkshochschulen der Region

Die Vorträge der bundesweiten Herzwochen 2023 finden gebührenfrei statt, eine Anmeldung ist dennoch erforderlich, damit wir die Veranstaltungen vorbereiten und die Räume ausreichend bestuhlen können.

Herzkrank? Schütze Dich vor dem Herzstillstand

Kurs LA232-11030

Dr. med. Jan-Christoph Karcher, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Dienstag, 07.11.23, 18:00-20:30 Uhr

vhs Ladenburg-Ilvesheim, Domhof Ladenburg

Herzrhythmusstörungen und plötzlicher Herztod

Kurs D0232-1076

Prof. Dr. med. Dierk Thomas, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Mittwoch 15.11.23, 18:00-19:30 Uhr

vhs Dossenheim, Dossenheim, Rathausssaal

Herz in Gefahr

Kurs U10701

Dr. Tom Eisele, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Freitag, 10.11.23, 18:00-19:30 Uhr

vhs Schriesheim/Wilhelmsfeld, Wilhelmsfeld, Rathaus-Bürgersaal

Plötzlichen Herztod vermeiden!

Risiken & vorbeugende Maßnahmen

Kurs U10702

Priv. Doz. Dr. med. Wolfgang Lengenfelder, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Intensiv- und Sportmedizin

Donnerstag, 16.11.23, 18.30-20.00 Uhr
vhs Schriesheim/Wilhelmsfeld, vhs-Haus,
 Vortragsaal

Erkennung und Behandlung von Herzerkrankungen

Kann man mit der Echokardiographie die Gefahr eines Herzstillstands erkennen?
Kurs HE212-1077

Dr. Christoph Schöffthaler, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Dienstag, 28.11.23, 18:00-20:00 Uhr
vhs Heddesheim, Bürgerhaus Pflug,
 Heddesheim

RÜCKEN- UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik – eine Wohltat für den Rücken

Wenn wir den menschlichen Körper als eine Einheit und die Wirbelsäule als dessen zentralen Träger betrachten, wird schnell klar, wie wichtig unser Rücken für unseren Bewegungsapparat ist – umso wichtiger, Fehlbelastungen zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken! Mit kreisenden spiralförmigen Bewegungen lösen wir Muskelverspannungen im Rückenbereich und in den Extremitäten und befreien unsere Wirbelsäule aus dem starren „Korsett“, in das sie im Alltag so häufig gepresst wird. Sie werden schnell spüren, wie sich die funktionellen Bewegungen Ihres Körpers auf natürliche Weise verbessern. Die Kursleiterin geht auf jede/n Teilnehmer/in individuell ein, so dass jede/r auf seinem/ihrer persönlichen Level mitmachen kann – und Spaß macht es obendrein!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Isomatte und eine Decke

Kurs U10358

Gabi Haun
 mittwochs 19:00-20:15 Uhr
 Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle
 10 Termine, **ab 20.09.23**
 € 54,-

PILATES

Ganzkörpertraining für mehr Kraft und Flexibilität

In diesem umfassenden Trainingsprogramm wird Ihr ganzer Körper miteinbezogen und wir bringen Körper und Geist sowie Atem und Bewegung miteinander in Einklang. Ähnlich einem Pilatesstraining setzt der Kurs darauf mit dreidimensionalen fließenden Bewegungsabläufen Ihre innere Kraft zu trainieren, Blockaden zu lösen, den gesamten Körper zu stärken und eine bessere Aufrichtung zu ermöglichen. Dabei werden die Gelenke /Strukturen in ihrem vollständigen Bewegungsumfang genutzt – so stärken Sie das Zentrum Ihres Körpers und bauen äußere Anspannung leichter ab. Das Ergebnis ist eine Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden. Der Kurs ist für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene geeignet, die Übungen werden auf dem Hocker, auf der Matte und im Stehen durchgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Isomatte und eine Decke

Kurs U10362

Gabi Haun
 dienstags 20:30-21:45 Uhr
 Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle
 10 Termine, **ab 19.09.23**
 € 54,-

ENTSPANNUNG

NEU IN
 WILHELMSFELD

Entspannungsgymnastik

Verschiedene Dehn- und Lockerungsübungen in Kombination mit einfachen Elementen aus Yoga und Pilates mobilisieren die Gelenke, lockern die Muskulatur und verhelfen zu mehr Flexibilität und einem besseren Körpergefühl. Zusätzlich werden die Muskeln auf sanfte Weise gekräftigt, der Gleichgewichtssinn trainiert und der Abbau von Stress unterstützt. Die Übungen finden sowohl im Stand, als auch sitzend und liegend auf der Matte statt.



Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung sowie ein Getränk und ein Handtuch

Kurs U10213

Marion Baumann, IFAA A-Lizenz Instruktörin
montags 20:15-21:15 Uhr
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle
12 Termine, **ab 18.09.23**
€ 60,-

QiGong für innere Ruhe und Stärkung

Qi Gong, bedeutet Arbeit mit der Lebensenergie Qi und ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Deren Ziel ist es, die Gesundheit bis ins hohe Alter zu pflegen und bewahren. Durch langsam fließende Bewegungen werden – im Einklang mit dem Atem – der Geist beruhigt, die Sehnen gelockert, Knochen und Muskeln gestärkt, Verspannungen lösen sich. Die leicht zu erlernenden Übungen wirken auf das Immunsystem und befördern die Funktion der Organe. Beim Üben lernen Sie Ihren Körper besser kennen und erlangen Wohlbefinden. Einige hilfreiche Akupressurpunkte werden angesprochen.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung und leichte flache Schuhe oder warme Socken

Kurs U10215

Dorothea Stotz von der Heide
donnerstags 20:00-21:00 Uhr
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle
12 Termine, **ab 21.09.23**
€ 60,-

TANZEN

NEU IN WILHELMSFELD

Tanz-Workout

Nach einem kurzen Warm-Up starten wir mit einfachen Schrittkombinationen zu mitreisender Musik und trainieren so mit viel Spaß unsere Ausdauer. Nach etwa 30 Minuten folgt im zweiten Teil der Stunde die Kräftigung verschiedener Muskelgruppen wie Bauch, Beine, Po und Arme. Diese Übungen finden teils stehend und teils auf der Matte statt. Ein abschließendes Stretching verbessert die Flexibilität und entspannt die Muskulatur.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe mit heller Sohle, Getränk und ein Handtuch

Kurs U10360

Marion Baumann, IFAA A-Lizenz Instruktörin
montags 19:00-20:00 Uhr
Wilhelmsfeld, Hilsbachhalle
12 Termine, **ab 18.09.23**
€ 60,-

ENGLISCH

Englisch für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen

Grundstufe A2

In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Grammatik und dem freien Sprechen.

Kurs U7207

Andrina Woodhead
dienstags 18:30-20:00 Uhr
Wilhelmsfeld, Christian-Morgenstern-Schule
12 Termine, **ab 12.09.23**

Die Gebühren unserer Sprachkurse richten sich nach der jeweiligen Teilnehmerzahl. Eine Übersicht dazu haben wir in der Tabelle auf Seite 36 für Sie zusammengestellt.

Neueinsteiger können selbstverständlich in der ersten Kursstunde „schnuppern“ ob das Kursniveau für sie das Richtige ist, bevor sie sich verbindlich anmelden.



© MS-Office ClipArts

KREATIVITÄT

© MS-Office ClipArts



DIY – Kleine Geschenke aus der Natur selbst gemacht

Nicht nur, weil es großen Spaß macht ... sondern auch und vor allem, weil man so garantiert weiß, was drin ist, wird der Trend zum selbst Herstellen von Kosmetika immer größer. Das ist auch gar nicht so schwer und zeitaufwändig, wie es zunächst den Anschein macht, mit etwas Übung geht es sogar richtig schnell. Die wichtigsten Basics dazu gibt es in diesem Kurs. Wir stellen einen Aromaroller und ein Badesalz sowie ein Körper- bzw. Massageöl und ein Fußpeeling her ... zum Verschenken bestens geeignet, aber natürlich können Sie sich auch selbst eine Freude damit machen!

Kurs U8906

Sabrina Bauer, Kräuter-Erlebnispädagogin
Donnerstag, 07.12.23, 18:30-20:30 Uhr
 Wilhelmsfeld, Christian-Morgenstern-Schule
 € 24,- (inkl. Materialkosten für verschiedene, Öle, Meersalz, Lebensmittelfarbe, Gewürze, Kräuter, Zucker, Aromaroller und Gefäße zum Mitnehmen)

Die Volkshochschulen der Region Unterer Neckar arbeiten in vielfacher Weise eng zusammen

Badische Bergstraße – Buchen – **Dossenheim** – Eberbach-Neckargemünd – **Edingen-Neckarhausen** – **Heddesheim** – Heidelberg – Hockenheim – **Ladenburg-Ilvesheim** – Leimen – Mannheim – Mosbach – **Schriesheim/Wilhelmsfeld** – Sinsheim – Schwetzingen – Südliche Bergstraße

- sie tauschen ständig Erfahrungen aus
- sie stimmen neue Angebote aufeinander ab
- sie beteiligen sich gemeinsam an größeren Programmen und Vorhaben
- sie machen gemeinsam Fortbildungsangebote für Kursleiter und Kursleiterinnen

Alles mit dem gemeinsamen Ziel, in der gesamten Region ein umfassendes, qualitativ hochwertiges und überall erreichbares Weiterbildungsangebot zu sichern.

SCHADE! ... hätten wir gewusst, dass Sie teilnehmen möchten, hätten wir den Kurs nicht abgesagt. Daher unsere Bitte: Melden Sie sich rechtzeitig an!

Volkshochschule

Badische Bergstraße e.V.

Luisenstr.1, 69469 Weinheim
☎ 06201 9963-0, Fax 06201 996363
Internet: www.vhs-bb.de
E-Mail: info@vhs-bb.de

Volkshochschule Buchen e.V.

Kellereistr. 48, 74722 Buchen
☎ 06281 557930, Fax 06281 5579329
Internet: www.vhs-buchen.de
E-Mail: info@vhs-buchen.de

Volkshochschule Dossenheim

Gerhart-Hauptmann-Str. 7,
69221 Dossenheim
☎ 06221 864555, Fax 06221 864556
Internet: www.vhs-dossenheim.de
E-Mail: vhs@vhs-dossenheim.de

Volkshochschule

Eberbach-Neckargemünd e.V.

Bussemerstr. 2a, 69412 Eberbach
☎ 06271 946210-11, Fax 06271 946219
Internet: www.vhs-eb-ng.de
E-Mail: info@vhs-eberbach-neckargemuend.de

Volkshochschule

Edingen-Neckarhausen

Rathaus Neckarhausen,
68535 Edingen-Neckarhausen
☎ 06203 808250, Fax 06203 808226
Internet: edingen-neckarhausen.de
E-Mail: vhs@edingen-neckarhausen.de

Volkshochschule Heddesheim

Unterdorfstr. 2, 68542 Heddesheim
☎ 06203 101267, Fax 06203 101260
Internet: www.vhs-heddesheim.de
E-Mail: vhs@heddesheim.de

Volkshochschule Heidelberg e.V.

Bergheimer Str. 76, 69115 Heidelberg
Postfach 12 07 15, 69047 Heidelberg
☎ 06221 911911, Fax 06221 165133
Internet: www.vhs-hd.de
E-Mail: info@vhs-hd.de

Volkshochschule Hockenheim e.V.

Heidelberger Str. 16a, 68766 Hockenheim
☎ 06205 922649, Fax 06205 922652
Internet: www.vhs-hockenheim.de
E-Mail: info@vhs-hockenheim.de

Volkshochschule

Ladenburg-Ilvesheim e.V.

Hauptstr. 39, (Altes Rathaus),
68526 Ladenburg
☎ 06203 923200, Fax 06203 180561
Internet: www.vhs-ladenburg.de
E-Mail: anmeldung@vhs-ladenburg.de

Volkshochschule Leimen

Rathausstr. 8, 69181 Leimen
☎ 06224 704291, Fax 06224 704154
E-Mail: vhs@leimen.de

Mannheimer Abendakademie GmbH

U1, 16, 68161 Mannheim
Postfach 121255, 68063 Mannheim
☎ 0621 1076-0, Fax 0621 1076-172
Internet: www.abendakademie-mannheim.de
E-Mail: info@abendakademie-mannheim.de

Volkshochschule Mosbach e.V.

Hauptstr. 22, 74821 Mosbach
☎ 06261 12077, Fax 06261 18226
Internet: www.vhs-mosbach.de
E-Mail: info@vhs-mosbach.de

Volkshochschule

Schriesheim-Wilhelmsfeld

Obere Schulgasse 9, 69198 Schriesheim
☎ 06203 6926-99, Fax 06203 6926-98
Internet: www.vhs-schriesheim.de
E-Mail: info@vhs-schriesheim.de

Volkshochschule

Bezirk Schwetzingen e.V.

Mannheimer Str. 29, 68723 Schwetzingen
☎ 06202 20950, Fax 06202 209540
Internet: www.vhs-schwetzingen.de
E-Mail: info@vhs-schwetzingen.de

Volkshochschule Sinsheim e.V.

Muthstr. 16a, 74889 Sinsheim
☎ 07261 6577-0, Fax 07261 6577-22
Internet: www.vhs-sinsheim.de
E-Mail: info@vhs-sinsheim.de

Volkshochschule

Südliche Bergstraße e. V.

Ringstr. 1, 69168 Wiesloch
☎ 06222 92 96-0, Fax 06222 4710
Internet: www.vhs-sb.de
E-Mail: info@vhs-sb.de

Ferien im 2. Semester 2023	September					Oktober							
	Wo	35	36	37	38	39	Wo	39	40	41	42	43	44
	Mo		4	11	18	25	Mo		2	9	16	23	30
	Di		5	12	19	26	Di		3	10	17	24	31
	Mi		6	13	20	27	Mi		4	11	18	25	
	Do		7	14	21	28	Do		5	12	19	26	
	Fr	1	8	15	22	29	Fr		6	13	20	27	
	Sa	2	9	16	23	30	Sa		7	14	21	28	
	So	3	10	17	24		So	1	8	15	22	29	
	November					Dezember							
	Wo	44	45	46	47	48	Wo	48	49	50	51	52	
	Mo		6	13	20	27	Mo		4	11	18	25	
	Di		7	14	21	28	Di		5	12	19	26	
Mi	1	8	15	22	29	Mi		6	13	20	27		
Do	2	9	16	23	30	Do		7	14	21	28		
Fr	3	10	17	24		Fr	1	8	15	22	29		
Sa	4	11	18	25		Sa	2	9	16	23	30		
So	5	12	19	26		So	3	10	17	24	31		

Impressum: vhs Programm 2-2023

Herausgeber:	Stadt Schriesheim Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld Obere Schulgasse 9 · 69198 Schriesheim Telefon: 06203 6926-99 · Fax: 06203 6926-98 E-Mail: info@vhs-schriesheim.de Internet: www.vhs-schriesheim.de
Redaktion:	Sonja Althoff
Programmbeirat Schriesheim:	Bürgermeister Christoph Oeldorf, Stefanie Hummel
Programmbeirat Wilhelmsfeld:	Bürgermeister Dr. Tobias Dangel, Rainer Stüwe
Satz und Layout:	Charlotte Günther Fotosatz pick-up · In der Schanz 1 69198 Schriesheim · Telefon: 06203 63494
Logos, Symbole:	vhs-Design DVV, Kooperationen
Bildquellen:	MS-Office ClipArts sofern nicht anders gekennzeichnet Umschlagseite © MS-Office ClipArts sowie privat
Druck:	M+M Druck GmbH · Mittelgewannweg 15 · 69123 Heidelberg
Auflage:	2.500 Stück
Erscheinungsweise:	2x jährlich

Trotz größter Sorgfalt sind Druckfehler nicht gänzlich auszuschließen.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen jederzeit vorbehalten.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Auszüge aus Satzung und Entgeltordnung der kommunalen Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (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 die vhs als Vermittler – insbesondere bei Studienreisen – auftritt, gelten die Geschäftsbedingungen des jeweiligen Veranstalters, die in der Geschäftsstelle eingesehen werden können.
- (4) 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.

2. Anmeldung

- (1) Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung notwendig. Bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung.
- (2) Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über das SEPA-Lastschriftverfahren: Die Teilnehmerin gibt ihre Bankverbindung an, über die die vhs frühestens nach dem ersten Kurstag das Teilnehmerentgelt abbucht.
- (3) Die Anmeldung ist möglich:
Persönlich in der VHS-Geschäftsstelle, hier erhalten Sie auf Wunsch eine Anmeldebestätigung.
Schriftlich per Anmeldekarte, Telefax (06203-692698) oder E-Mail (info@vhs-schriesheim.de). In diesen Fällen erfolgt seitens der VHS keine schriftliche

Anmeldebestätigung, Sie werden jedoch umgehend informiert, sollten Sie einen Wartelistenplatz erhalten haben, weil der Kurs bereits ausgebucht ist. Ferner benachrichtigt Sie die vhs auch bei jeder Änderung gegenüber der Ausschreibung im Programmheft.

Telefonisch (06203-692699). Sie werden sofort informiert, ob die Kursanmeldung möglich war. Hier erhalten Sie keine schriftliche Anmeldebestätigung.

Online im Kursprogramm auf unserer Homepage www.vhs-schriesheim.de. Hier erhalten Sie zeitnah eine Anmeldebestätigung per Mail.

3. Kursorganisation

- (1) Bei erfolgter Anmeldung erwartet Sie die vhs an dem Tag und Ort zu der Zeit, die im Programm angegeben ist, sofern Sie keine Änderungsmitteilung erhalten haben.
- (2) 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.
- (3) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem den Teilnehmern zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (4) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gelten die Regelungen zur Erstattung von Teilnehmerentgelten unter 7.

4. Kündigung/Rücktritt von Teilnehmerseite

- (1) Über jeden Rücktritt ist die Geschäftsstelle zu informieren. Das Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als Rücktritt. Die Kursgebühr kann in diesem Fall nicht erstattet werden. Die KursleiterInnen sind nicht berechtigt, Abmeldungen entgegenzunehmen.
- (2) Bis zum Ende der Anmeldezeit (= fünf Werktage vor Veranstaltungsbeginn) ist ein kostenloser Rücktritt formlos möglich.
- (3) Nach Kursbeginn ist bei Kursen mit mehr als sechs Veranstaltungsterminen bis zum Ablauf der ersten Unterrichtswoche noch ein schriftlich erklärter Rücktritt möglich. Die Verwaltungspauschale hierfür beträgt € 15,00.
- (4) Bei Kursen mit bis zu sechs Veranstaltungsterminen (insbesondere Wochenendseminare und Exkursionen) ist bei Rücktritt bis drei Tage vor Kursbeginn 50 % der Gebühr zu zahlen, danach – auch bei Nichtteilnahme – die volle Gebühr. Es ist jedoch jederzeit möglich eine/n Ersatzteilnehmer/in zu benennen.
- (5) Bei Vorliegen zwingender Gründe (Ortswechsel, langwierige Erkrankung) ist bei Nachweis ein schriftlich erklärter Rücktritt bis zum Ende der ersten Kurshälfte möglich. In diesem Fall kann die Gebühr anteilig abzüglich einer Verwaltungspauschale von € 15,- erstattet werden.
- (6) Ist der Kurs von organisatorischen Änderungen betroffen (Ziffer 3.3), die für die Teilnehmerin unzumutbar sind, ist ein Rücktritt jederzeit möglich.
- (7) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

5. Kündigung/Rücktritt von Seiten der vhs

- (1) Mindestteilnehmerzahl: Die im Programm angegebenen Kursgebühren gelten nur bei Erreichen einer Teilnehmerzahl, bei der

Kostendeckung erreicht wird. Melden sich weniger Teilnehmer für den Kurs an, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten und den Kurs absagen. Auf Wunsch der Teilnehmer kann die Veranstaltung trotzdem durchgeführt werden. In diesem Fall wird entweder die Kursgebühr nach Absprache mit allen Teilnehmern entsprechend erhöht oder die Kurszeit wird verkürzt.

- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet.
- (3) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
 - a. 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,
 - b. Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Teilnehmenden oder Beschäftigten der vhs,
 - c. Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
 - d. Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
 - e. Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die vhs Teilnehmer auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch

der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

(4) Höhere Gewalt:

- a. Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Endemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.
- b. Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.
- c. Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt, benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.
- d. Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

6. Ermäßigungen

- (1) Die zu entrichtenden Teilnehmerentgelte können auf schriftlichen Antrag in den Fachbereichen „Datenverarbeitung“ und „Sprachen“ für Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger um 10 Prozent gekürzt werden.
- (2) Bei Kinderkursen erhalten Geschwister eine Ermäßigung von € 5,00 auf die zweite (und jede weitere) Anmeldung.

7. Erstattung von Teilnehmerentgelten

- (1) Bereits bezahlte Teilnehmergebühren werden in voller Höhe bis zum Ende des jeweiligen Semesters erstattet, wenn eine angekündigte Veranstaltung abgesagt werden muss.
- (2) Bereits bezahlte Teilnehmergebühren werden anteilig bis zum Ende des jeweiligen Semesters erstattet, wenn mindestens ein Viertel der vorgesehenen Veranstaltungen ausfällt und die Ursache des Ausfalls die vhs zu vertreten hat.
- (3) Bei Rücktritt von Teilnehmerseite gelten die unter Punkt 4 aufgeführten Regelungen.

8. Teilnahmebescheinigungen

Bei regelmäßigem (d.h. mindestens 80 Prozent) Besuch der Veranstaltungen ist auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung erhältlich.

9. Haftung und Schadenersatz

- (1) Eine Haftung der Stadt Schriesheim für Personen-, Sach- und Vermögensschäden jeder Art, die bei Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule eintreten, ist ausgeschlossen, soweit dies gesetzlich zulässig ist.
- (2) Schadenersatzansprüche von Teilnehmenden gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (3) Der Ausschluss gemäß Abs. (2) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der teilnehmenden 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.



Anmeldung (Die im aktuellen Programm abgedruckten AGB und die umseitig stehende datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung liegen der Anmeldung zugrunde.)		 <small>Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld</small>
Vorname, Name des Teilnehmers		
Straße, Hausnummer		
PLZ, Wohnort		
Telefon Festnetz		Telefon mobil
E-Mail-Adresse		
1. Kursname und Kursnummer	Gebühr	€
2. Kursname und Kursnummer	Gebühr	€
3. Kursname und Kursnummer	Gebühr	€
IBAN _____		
Name und Sitz des Kreditinstituts		
Name des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)		
<input type="checkbox"/> Einzugsermächtigung: Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld widerruflich, die von mir zu entrichtende/n Kursgebühr/en zu Lasten meines Girokontos durch das SEPA-Lastschriftverfahren einzuziehen.		
<input type="checkbox"/> Ich habe die im Programmheft abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelesen und bin mit ihrer Geltung einverstanden.		
<input type="checkbox"/> Ich habe die umseitige datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung gelesen und bin mit ihrer Geltung einverstanden.		
<input type="checkbox"/> Ich bin mit der Zustellung aktueller vhs-Informationen per E-Mail einverstanden.		
Ort und Datum		Unterschrift <small>(bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)</small>



Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung für Teilnehmer an Kursen und Veranstaltungen der VHS Schriesheim/Wilhelmsfeld

1. Die Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld, Obere Schulgasse 9, 69198 Schriesheim, vertreten durch den Bürgermeister, Herrn Christoph Oeldorf, beabsichtigt Ihre nachfolgenden personenbezogenen Daten zu verarbeiten: Ihren Namen, Ihre Anschrift, E-Mail-Adresse und Telefonnummer(n), die von Ihnen belegten Kurse, bei Kinderkursen den Namen und das Geburtsjahr Ihres Kindes und Ihre Bankverbindung.
2. Ihre in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten verarbeiten wir, um Ihre Anmeldung zu unseren Kursen zu bearbeiten, Sie zu kontaktieren, Kurslisten (auch für Dozenten/Kursleiter) und Weitermelde-listen für Folgekurse anzufertigen. Wenn Sie sich bei uns für den Kurs einer anderen vhs aus unserem Verbund kleiner Volkshochschulen (Dossenheim, Heddeshcim, Ladenburg-Ilvesheim und Edingen-Neckarhausen) anmelden, geben wir die Daten an die den Kurs ausrichtende vhs weiter. Das Gleiche gilt für Tagesfahrten und Studienreisen, hier geben wir die Daten an den Veranstalter i.S.d. Reisevertragsrechts weiter.
3. Die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist Artikel 6 Abs. 1 lit. A der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Sofern besondere Kategorien personenbezogener Daten im Sinne von Art. 9 Abs. 1 DSGVO verarbeitet werden, ist die Rechtsgrundlage Art. 9 Abs. 2 lit. A DSGVO.
4. Ihre in Nr. 1 genannten personenrelevanten Daten werden nach zehn Jahren nach Durchführung des Kurses gelöscht.
5. Ihre Einwilligung ist freiwillig, Sie sind weder vertraglich noch gesetzlich dazu verpflichtet, diese zu erteilen. Beachten Sie jedoch bitte, dass wir Sie nicht kontaktieren können, wenn Sie nicht in die Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten einwilligen, insbesondere wenn ein Kurs ausfällt.
6. Im Zusammenhang mit der Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten haben Sie folgende Rechte: Auskunftsanspruch nach Art. 15 DSGVO, das Recht auf Berichtigung nach Art. 16 DSGVO, das Recht auf Löschung nach Art. 17 DSGVO, das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Art. 18 DSGVO, das Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung nach Art. 21 DSGVO und das Recht, sich nach Art. 77 Abs. 1 DSGVO bei einer Aufsichtsbehörde über rechtswidrige Datenverarbeitungen zu beschweren.
7. Die Gemeinde Schriesheim hat eine Datenschutzbeauftragte bestellt, in deren Zuständigkeit die Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld fällt. Sie erreichen sie unter Tel.: 06203 602-109 sowie per Mail unter katrin.hartmann@schriesheim.de.
8. Sie haben das Recht Ihre Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen gegenüber der Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld zu widerrufen. Im Falle des Widerrufs werden Ihre in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten mit Wirkung für die Zukunft nicht mehr für die Nr. 2 genannten Zwecke verarbeitet.
9. Mit Ihrer Unterschrift auf unserem Anmeldeformular willigen Sie in die Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten zu den in Nr. 2 genannten Zwecken ein. Ihre Einwilligungserklärung ist ab sofort gültig.



Anmeldung (Die im aktuellen Programm abgedruckten AGB und die umseitig stehende datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung liegen der Anmeldung zugrunde.)		 <small>Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld</small>
Vorname, Name des Teilnehmers		
Straße, Hausnummer		
PLZ, Wohnort		
Telefon Festnetz	Telefon mobil	
E-Mail-Adresse		
1. Kursname und Kursnummer	Gebühr	€
2. Kursname und Kursnummer	Gebühr	€
3. Kursname und Kursnummer	Gebühr	€
IBAN _____		
Name und Sitz des Kreditinstituts		
Name des Kontoinhabers (falls abweichend vom Teilnehmer)		
<input type="checkbox"/> Einzugsermächtigung: Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld widerruflich, die von mir zu entrichtende/n Kursgebühr/en zu Lasten meines Girokontos durch das SEPA-Lastschriftverfahren einzuziehen.		
<input type="checkbox"/> Ich habe die im Programmheft abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelesen und bin mit ihrer Geltung einverstanden.		
<input type="checkbox"/> Ich habe die umseitige datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung gelesen und bin mit ihrer Geltung einverstanden.		
<input type="checkbox"/> Ich bin mit der Zustellung aktueller vhs-Informationen per E-Mail einverstanden.		
Ort und Datum	Unterschrift <small>(bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)</small>	



Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung für Teilnehmer an Kursen und Veranstaltungen der VHS Schriesheim/Wilhelmsfeld

1. Die Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld, Obere Schulgasse 9, 69198 Schriesheim, vertreten durch den Bürgermeister, Herrn Christoph Oeldorf, beabsichtigt Ihre nachfolgenden personenbezogenen Daten zu verarbeiten: Ihren Namen, Ihre Anschrift, E-Mail-Adresse und Telefonnummer(n), die von Ihnen belegten Kurse, bei Kinderkursen den Namen und das Geburtsjahr Ihres Kindes und Ihre Bankverbindung.
2. Ihre in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten verarbeiten wir, um Ihre Anmeldung zu unseren Kursen zu bearbeiten, Sie zu kontaktieren, Kurslisten (auch für Dozenten/Kursleiter) und Weitermelde-listen für Folgekurse anzufertigen. Wenn Sie sich bei uns für den Kurs einer anderen vhs aus unserem Verbund kleiner Volkshochschulen (Dossenheim, Heddeshelm, Ladenburg-Ilvesheim und Edingen-Neckarhausen) anmelden, geben wir die Daten an die den Kurs ausrichtende vhs weiter. Das Gleiche gilt für Tagesfahrten und Studienreisen, hier geben wir die Daten an den Veranstalter i.S.d. Reisevertragsrechts weiter.
3. Die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist Artikel 6 Abs. 1 lit. A der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Sofern besondere Kategorien personenbezogener Daten im Sinne von Art. 9 Abs. 1 DSGVO verarbeitet werden, ist die Rechtsgrundlage Art. 9 Abs. 2 lit. A DSGVO.
4. Ihre in Nr. 1 genannten personenrelevanten Daten werden nach zehn Jahren nach Durchführung des Kurses gelöscht.
5. Ihre Einwilligung ist freiwillig, Sie sind weder vertraglich noch gesetzlich dazu verpflichtet, diese zu erteilen. Beachten Sie jedoch bitte, dass wir Sie nicht kontaktieren können, wenn Sie nicht in die Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten einwilligen, insbesondere wenn ein Kurs ausfällt.
6. Im Zusammenhang mit der Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten haben Sie folgende Rechte: Auskunftsanspruch nach Art. 15 DSGVO, das Recht auf Berichtigung nach Art. 16 DSGVO, das Recht auf Löschung nach Art. 17 DSGVO, das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Art. 18 DSGVO, das Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung nach Art. 21 DSGVO und das Recht, sich nach Art. 77 Abs. 1 DSGVO bei einer Aufsichtsbehörde über rechtswidrige Datenverarbeitungen zu beschweren.
7. Die Gemeinde Schriesheim hat eine Datenschutzbeauftragte bestellt, in deren Zuständigkeit die Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld fällt. Sie erreichen sie unter Tel.: 06203 602-109 sowie per Mail unter katrin.hartmann@schriesheim.de.
8. Sie haben das Recht Ihre Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen gegenüber der Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld zu widerrufen. Im Falle des Widerrufs werden Ihre in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten mit Wirkung für die Zukunft nicht mehr für die Nr. 2 genannten Zwecke verarbeitet.
9. Mit Ihrer Unterschrift auf unserem Anmeldeformular willigen Sie in die Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten zu den in Nr. 2 genannten Zwecken ein. Ihre Einwilligungserklärung ist ab sofort gültig.

Glauben Sie, Ihr Kind sitzt zu wenig vor dem PC, dem Handy oder der Spielkonsole? Glauben Sie, mehr Beschäftigung mit diesen Geräten führt zu mehr Lernerfolg? Wenn ja, sollten Sie Ihrem Kind den Zugang zu Lernplattformen ermöglichen.

Wenn nein, ist die sinnvollste Alternative das Lernen mit einer Lehrkraft, die engagiert, kompetent, zuverlässig, empathisch und zugewandt ist, sich auf den jeweiligen Schüler einstellen und einlassen und den Stoff auf unterschiedliche Art und Weise vermitteln kann, um so den Lernerfolg zu sichern.



Lernzentrum CAPITO... mehr als nur Nachhilfe

- Nachhilfe
- Prüfungsvorbereitung
- Lernberatung
- Lerntechniken
- Förderung bei Legasthenie und Dyskalkulie

- Individuelle Förderung
- In 2er-Gruppen
 - Im Einzelunterricht

Online oder Präsenzunterricht

(soweit erlaubt)

Unsere aktuellen Standorte finden Sie unter www.lernzentrum-capito.de



DIE NACHHILFE, DIE HILFT!

Heidelberger Straße 29

69198 Schriesheim

Telefon 0 62 03/6 18 27

www.unterrichtskreis.de

GEMEINSAM GEHT'S!

UNTERRICHTSKREIS 



Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld

Obere Schulgasse 9 · 69198 Schriesheim

Tel.: 06203 6926-99 · Fax: 06203 6926-98

info@vhs-schriesheim.de · www.vhs-schriesheim.de

Unsere Öffnungszeiten:

Mo./Di./Do./Fr. 10:00 – 12:00 Uhr

Mi. 17:30 – 18:30 Uhr