

## FÜR FRAUEN

**Frauenforum – Vormittagsprogramm**

Sind Sie an Vorträgen aus den Bereichen Kunst, Psychologie, Soziologie, Politik, Geographie, Literatur und Kunstgeschichte interessiert? Dann begrüßen wir Sie gerne in unserem Frauenforum am Vormittag. Gasthörerinnen 4,- EUR/Vortrag

10001

Moderation: Monika Walliser

- 15 - 55 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 17 x mittwochs, ab 15.02.17, 9.30-11.00 Uhr • 30 UStd.
- 48,- EUR

**Vladimir Nabokov (1899-1977): Lolita**

Vortrag

10002

Heiko Geier

Mittwoch, 15.02.17, 9.30-11.00 Uhr

**Frauen der Musikgeschichte – Reisende Virtuosinnen**

Vortrag

10003

Dr. Marion Fürst

Mittwoch, 22.02.17, 9.30-11.00 Uhr

**Dorothea Lange (1895-1965)**

Dokumentarfotografin in den 1930er Jahren

Vortrag

10004

Barbara Wilderotter, M.A.

Mittwoch, 08.03.17, 9.30-11.00 Uhr

**Geistige Flexibilität leben – den Autopiloten ausschalten**

Vortrag

10005

Horst Müller, Persönlichkeitstrainer und Autor

Mittwoch, 15.03.17, 9.30-11.00 Uhr

**Amalie Dietrich (1821-1891)**

– Botanikerin und Australienreisende

Vortrag

10006

Dr. Gudrun-Christine Schimpf

Mittwoch, 22.03.17, 9.30-11.00 Uhr

**Geschüttelt, nicht gerührt**  
– James Bond und die Physik

Vortrag

10007

Petra Disch, Dipl.-  
MathematikerinMittwoch, 29.03.17,  
9.30-11.00 Uhr**Die Brezelfraa in Mannem**

Stadtführung im historischen Kostüm

10008

Stephanie Andres-Hummel

Mittwoch, 05.04.17, Treffpunkt: 10.00 Uhr Ehrenhof des  
Mannheimer Schlosses, Anmeldung bis 22.03. bei Monika  
Walliser**Das Schloss der Grafen von Wisser zu Leutershausen**

Vortrag

10009

Caroline Messelhäuser, M.A.

Mittwoch, 12.04.17, 9.30-11.00 Uhr

**Kulturfluchten – Fluchtkulturen**

Sprechen und Denken über Migrations-Ursachen

Vortrag

10010

Hans-Peter Schwöbel

Mittwoch, 19.04.17, 9.30-11.00 Uhr

**USA – Kanada**

Ruf der Wildnis

Vortrag

10011

Roland Strieker

Mittwoch, 26.04.17, 9.30-11.00 Uhr

**Indira Ghandi (1917-1984)**

– zum 100. Geburtstag der großen Politikerin

Vortrag

10012

Rosa Grünstein

Mittwoch, 03.05.17, 9.30-11.00 Uhr

**Streetart – die Kunst liegt auf der Straße**

Vortrag

10013

Yvonne Weber

Mittwoch, 10.05.17, 9.30-11.00 Uhr

**Hanau und Wilhelmsbad**

Exkursion

10014

Dorothee Oettli

Mittwoch, 17.05.17, Anmeldung bis 03.05. bei Monika Walliser

**Ghana – Land, Frauen und Gesundheit**

Vortrag

10015

Brigitte Koll

Mittwoch, 24.05.17, 9.30-11.00 Uhr

**Er, ich und die Kunst – die Frauen der Künstler**

Vortrag

10016

Ulrike Halbe-Bauer

Mittwoch, 21.06.17, 9.30-11.00 Uhr

**Auslaufmodell EU?**

Vortrag

10017

Heinz Antes, M.A.

Mittwoch, 28.06.17, 9.30-11.00 Uhr

**Kultur und Geschichte der Adria- und Bergstädtchen nahe der Weltkulturerbestadt Ravenna**

Vortrag

10018

Dr. Klaus Haag

Mittwoch, 05.07.17, 9.30-11.00 Uhr

**Arbeitsrecht für Frauen (Teil 1)**

neu

**Bewerbung, Arbeitsvertrag, Lohnunterschiede, Kündigung**

Nur eine gut informierte Arbeitnehmerin kann ihre Rechte überzeugend gegenüber ihrem Arbeitgeber vertreten.

An zwei Abenden, die unabhängig voneinander besucht werden können, erhalten Sie einen Überblick über wichtige Themen des Arbeitsrechts, die im Berufsleben von Frauen eine Rolle spielen: von der Bewerbung bis zur Kündigung, wie z.B. Die Bewerbung und ihre Tücken, Diskriminierung: Überblick zum Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (AGG), Mobbing: Was sagen die Gerichte?, Der Arbeitsvertrag und was Sie beachten müssen, Überblick zu besonderen Beschäftigungsformen z.B. Befristung und Teilzeit, Entgelt – Wirklich alles Verhandlungssache?, Pflegezeit, Beendigung des Arbeitsverhältnisses (Aufhebungsvertrag und Kündigung, Zeugnis, Kündigungsfristen, finanzielle Absicherung)

Die Kanzlei Dr. Growe & Kollegen ist auf der FOCUS-Liste TOP Rechtsanwälte für Arbeitsrecht 2016 gelistet. Es besteht genügend Raum für Ihre Fragen.

10501

Mirjam Scherm, Rechtsanwältin

10 - 30 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Montag, 13.03.17, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd. • 10,- EUR

(Ermäßigung für Arbeitssuchende möglich) • Anmeldung bis 09. März

**Arbeitsrecht für Frauen (Teil 2)**

neu

**Schwangerschaft, Mutterschutz, Elternzeit und was kommt danach?**

Nur eine gut informierte Arbeitnehmerin kann ihre Rechte überzeugend gegenüber ihrem Arbeitgeber vertreten. An zwei Abenden, die unabhängig voneinander besucht werden können, erhalten Sie einen Überblick über wichtige Themen des Arbeitsrechts, die im Berufsleben von Frauen eine Rolle spielen: von der Bewerbung bis zur Kündigung. Die Schwerpunkte im Seminar können auch von den Interessen der Teilnehmerinnen abhängig gemacht werden, z.B.: Schwanger im Job: Mutterschutz, Kündigungsschutz, Arbeitsunfähigkeit, Freistellung für Untersuchungen, Beschäftigungsverbote; Elternzeit: Antrag richtig stellen, Dauer, Elterngeld, Kündigungsschutz, Arbeiten während der Elternzeit; Rückkehr aus der Elternzeit: Rechte, Teilzeitbeschäftigung, Arbeitsverhinderung (z.B. wegen Erkrankung des Kindes oder wenn die Kita streikt).

Die Kanzlei Dr. Growe & Kollegen ist auf der FOCUS-Liste TOP Rechtsanwälte für Arbeitsrecht 2016 gelistet. Es besteht genügend Raum für Ihre Fragen.

10502

Mirjam Scherm, Rechtsanwältin

10 - 30 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Donnerstag, 30.03.17, 18.30-21.30 Uhr • 4 UStd. • 10,- EUR (Ermäßigung für Arbeitssuchende möglich) • Anmeldung bis 23. März

Das neue Unterhaltsrecht, siehe unter Rat &amp; Tat, Seite 39

**Zumba® Gold**

Ein außergewöhnliches Gesundheitsprogramm mit einem Latinomix aus Salsa, Flamenco, Samba, Merengue etc, bringt jede Hüfte zum Schwingen.

Ohne Vorkenntnisse kann jede Frau, gleich welchen Alters und welcher Figur, Spaß an der sportlichen Fiesta entwickeln. Kombiniert mit Musik und Tanz fließen Elemente aus der Rückenschule und dem Beckenbodentraining bei dem Fitness-training ein.

Fühle Dich wohl und tanze in Deinem eigenen Tempo!

Wir stärken die weibliche Mitte mit den Tänzen aus dem Körperzentrum (Bewegungsansatz).

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

Una poesia: Solo` creo en un Dios, que sepa bailar.

Ich glaube nur an einen Gott, der tanzen kann.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung, Turnschuhe (sind optimal mit Drehpunkt) und bringen Sie sich etwas zu Trinken mit.

20920

Andrea Uhde

8 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Lebenshilfe-Wohnhaus, Bismarckstr. 34 • 18 x dienstags, ab 14.02.17, 17.45-18.45 Uhr • 24 UStd. • 75,- EUR • Anmeldung bis 09. Februar

20921

Andrea Uhde

8 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Lebenshilfe-Wohnhaus, Bismarckstr. 34 • 18 x dienstags, ab 14.02.17, 19.00-20.00 Uhr • 24 UStd. • 75,- EUR • Anmeldung bis 09. Februar

**Orientalischer Tanz**

Erlern die Kunst des Orientalischen Tanzes in entspannter Atmosphäre unter Gleichgesinnten und lernt die positive Energie, die Lebensfreude und die gesundheitlichen Vorteile (Stärkung der gesamten Muskulatur und speziell der Beckenbodenmuskulatur, Vorbeugung von Rückenschmerzen) dieses Tanzes kennen. Die tänzerische Körperhaltung und



die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes stehen im Basiskurs im Vordergrund und werden in weiterführenden Kursen zu Choreografien und Tanzimprovisationen ausgebaut. Alles, was ihr dazu benötigt, ist eng anliegende Kleidung, die eine ausreichende Bewegungsfreiheit ermöglicht.

### Basiskurs für Anfängerinnen

20922

#### Peri, Akrobatin und Bauchtänzerin

- 6 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 7 x dienstags, ab 14.02.17, 18.15-19.45 Uhr • 14 UStd.
- 56,- EUR • Anmeldung bis 10. Februar

### Für Neu-Einsteigerinnen sowie Fortsetzung von Kurs 162-20922

20923

#### Peri, Akrobatin und Bauchtänzerin

- 6 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 7 x dienstags, ab 02.05.17, 18.15-19.45 Uhr • 14 UStd.
- 56,- EUR • Anmeldung bis 27. April

### Orientalischer Tanz

#### Anfängerinnen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Hier werden die Basisbewegungen ausgebaut und zu kleinen Kombinationen verbunden. In verschiedenen Choreografien werden die Bewegungen zu einer fließenden Performance zusammengefügt und trainiert. Die Choreografien sind dabei abwechslungsreich und zu verschiedenen musikalischen Stilen gehalten - auch mit Schleier und anderen Tanzaccessoires. Das Rhythmusgefühl wird geschult und der persönliche Stil der Tänzerin herausgearbeitet, um auch das freie Tanzen zu fördern.

20924

#### Peri, Akrobatin und Bauchtänzerin

- 6 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 11 x dienstags, ab 14.02.17, 20.00-21.30 Uhr • 22 UStd.
- 80,- EUR • Anmeldung bis 10. Februar

### Solo Salsa

#### Lady Style (Basis Kurs)

Für alle Salsa Ladies ohne Tanzpartner! Wir erlernen Basis-Schritte des Salsa und üben auch schon kleine Kombinationen ein zu feuriger Salsa-Musik. Ein wunderbarer Nebeneffekt - wir stärken damit unsere Haltung und Muskulatur, verbrennen viele Kalorien und optimieren unsere Kondition! Alles was ihr dazu braucht, ist bequeme Kleidung (Tanzschuhe sind nicht notwendig) und Freude an Bewegung und den latein-amerikanischen Rhythmen!

20925

#### Peri, Akrobatin und Bauchtänzerin

- 6 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x donnerstags, ab 16.02.17, 20.00-21.30 Uhr • 20 UStd.
- 80,- EUR • Anmeldung bis 13. Februar

### Grundlagen der Fotografie für Frauen

Kennen Sie das auch: Urlaubsfotos mit „abgeschnittenen“ Köpfen und Füßen? Die Familie im Bild ist mal wieder viel zu klein geraten? Das tolle Fotomotiv - leider verwackelt? Und die Nachtaufnahme der atemberaubenden Skyline einer Großstadt ist einfach nur krisselig? Patzer, die wirklich jeder passieren können, die eher selten eine Fotokamera zur Hand

hat! Aber Sie müssen kein Profi sein, um mit den nächsten Urlaubsschnappschüssen oder Fotos von Familienfeiern für staunende Gesichter zu sorgen. In diesem Kurs lernen Sie, mit welchen Grundlagen (ein bisschen Theorie muss sein!) und kleinen Tricks Sie demnächst echte Hingucker zaubern. Ein Kurs für Anfängerinnen und nur für Frauen! Dabei stehen nicht einzelne technische Details im Vordergrund, sondern ein routinierter Umgang mit den grundlegenden Funktionen ihrer Kamera. Themen: Belichtungszeit, Automaten, Blende, Schärfentiefe, Brennweite, Perspektive, Bildgestaltung, Zeit für Fragen sowie praktische Übungen und Bildbesprechung. Bitte eigene Kamera, genügend Speicherkarten, geladene Akkus und die Gebrauchsanweisung der Kamera mitbringen.

21110

#### Sibylle Wegner, Fotografenmeisterin

- 5 - 8 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x samstags, ab 18.03.17, 10.00-13.00 Uhr • 8 UStd.
- 56,- EUR • Anmeldung bis 15. März

### Am Anfang war der Atem

#### Für Frauen mit Kleinkindern am Nachmittag

neu

Ein guter fließender Atem wirkt wie ein Wunder: er bringt Geborgenheit, Sicherheit und Ruhe, Vertrauen und Gelassenheit. Alles wichtig für eine gute Beziehung zwischen Mutter und Kind. Bewusste Atmung schenkt Energie, Harmonie und Selbstbewusstsein, löst Spannungen und Reizbarkeit und verleiht der Haut eine schöne Ausstrahlung. Dieser Kurs ist für alle Mütter, deren Sprößlinge noch nicht im Kindergarten sind und die sich etwas Gutes gemeinsam mit ihrem Kind tun möchten. Die Übungen können entweder alleine oder mit dem Nachwuchs gemeinsam durchgeführt werden. Es geht nicht darum, sie perfekt auszuüben, sondern um das Gefühl: „Es tut uns gut!“ und „Es macht mir/uns beiden Spaß!“

30101

#### Anna Dobiasz

- 5 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x mittwochs, ab 22.02.17, 15.00-16.00 Uhr • 7 UStd.
- 40,- EUR • Anmeldung bis 16. Februar

### Hatha-Yoga für Frauen am Vormittag

Dieser Kurs ist sowohl für Einsteigerinnen als auch für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen geeignet. Sie werden in grundlegende Haltungen des Yoga eingeführt, wobei die Übungen auf die Bedürfnisse und körperlichen Gegebenheiten der Frau ausgerichtet sind. Der Schwerpunkt liegt auf der Harmonisierung von Bewegung und Atem, was sich wiederum positiv auf den gesamten Organismus auswirkt. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und Wollsocken.

30102



**Stadtwerke Schwetzingen**  
**i.punkt**  
 Carl-Theodor-Str. 7 (Kurfürstpassage)  
 68723 Schwetzingen  
 Telefon: 0800 513 513 9  
 (kostenlos aus dem dt. Festnetz)  
 i.punkt@sw-schwetzingen.de  
 www.sw-schwetzingen.de

**Heidi Steinbeck, Heilpraktikerin**

- 5 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 13.02.17, 8.45-10.00 Uhr • 20 UStd.
- 75,- EUR • Anmeldung bis 08. Februar

**Hatha-Yoga für Frauen am Vormittag für Yoga-Übende**

Dieser Kurs ist für Frauen geeignet, die bereits Yogakurse besucht haben und gern in der Gruppe und unter Anleitung üben möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der Harmonisierung von Bewegung und Atem, was sich wiederum positiv auf den gesamten Organismus auswirkt. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und Wollsocken.

**30103****Heidi Steinbeck, Heilpraktikerin**

- 5 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 13.02.17, 10.15-11.45 Uhr • 24 UStd.
- 90,- EUR • Anmeldung bis 08. Februar

**Yoga für Schwangere**

Die besondere Zeit der Schwangerschaft ist eine Zeit der Veränderung, sowohl körperlicher als auch seelischer Art. Mit vielen verschiedenen Übungen aus dem Yoga wird hier Zeit und Raum geschaffen, sich selbst und das Kind im Bauch bewusster wahrzunehmen, um mit diesen Veränderungen besser zurecht zu kommen. Yoga ist eine wunderbare Unterstützung für werdende Mütter, das wachsende Leben, den gesamten Geburtsverlauf und auch für die Zeit danach.

Es stehen Übungen aus dem Hatha Yoga, abgestimmt auf die körperlichen Besonderheiten in der Schwangerschaft, verschiedene Atem- und Entspannungsübungen, sowie Meditation auf dem Programm. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und die Teilnahme ist in jedem Schwangerschaftsstadium möglich. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke, zwei gleich große und ein kleineres Kissen, sowie Wasser zum Trinken mit. Matten sind vorhanden.

**30104****Alexandra Preszly**

- 5 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x freitags, ab 10.03.17, 18.15-20.00 Uhr • 12 UStd.
- 40,- EUR incl. Kopien • Anmeldung bis 07. März

**Basis-Kurs: Selbst-bewusst-verteidigen für Frauen****neu**

Sie erlernen die Grundlagen einer selbst bewussten Verteidigung und einem bewussteren Umgang mit den eigenen Gedanken und der Körpersprache. Der Kurs baut auf drei Säulen auf: Selbstbewusstsein – Selbstverteidigung – Selbstvertrauen.

Selbstverteidigung beginnt im Kopf und endet in der Handlung. Wo fängt ein Angriff an und was ist ein Angriff überhaupt? Wo beginnt ein Übergriff und ein Verletzen meiner Privatsphäre? Wo beginnt meine Grenze und was ist mein individuelles Maß? Bin ich ein potentielles Opfer, hat meine Angst schon Kontrolle über mich? Ab wann hat mein Gegenüber, sogar ohne jegliche Handlung den „Kampf“ schon gewonnen?

Christian Kießling ist ganzheitlicher Coach und Lehrer für Kampfkunst und Selbstverteidigung. Mit seinem ganzheitlichen Trainingskonzept führt er jede an ihre individuelle Grenze und darüber hinaus.

**30211****Christian Kießling**

- 8 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x montags, ab 06.03.17, 19.00-20.30 Uhr • 8 UStd.
- 36,- EUR • Anmeldung bis 01. März

**Frauen-Power Mountainbike**

Mountainbike Fahrspaß für alle begeisterten Frauen unter Anleitung und in der Gruppe, das Fahren und die Natur neu erleben mit „Spaß und Freude an der Bewegung“ ist das Motto dieses Kurses, der den Teilnehmerinnen einen hohen Spaßfaktor verspricht. Mountainbike-Räder können gegen einen geringen Aufpreis getestet bzw. gemietet werden.

**30245****Horst Krayer**

- 4 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen • jeweils dienstags, 07.03., 14.03., 21.03., 28.03., 04.04., 25.04., 02.05., 09.05., 23.05., 30.05., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07., 18.07., 25.07.17, 17.00-19.00 Uhr • 3 UStd. • 15,- EUR pro Termin • Die Termine sind einzeln zu buchen. • Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.

**E-Bike Fahrsicherheitstraining, siehe Rat & Tat, Seite 36**

**Wechseljahre bei der Frau – natürlich unterstützen****Vortrag**

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Depressionen, Gewichtszunahme, Energiemangel, Osteoporose, schwache Blase, trockene Augen - die Liste ließe sich weiterführen. Das sind die „Nebenwirkungen“ vom Älterwerden, den Wechseljahren, die nach dem Ausbleiben der Menstruation einen neuen Lebensabschnitt markieren. Wenn die gesundheitlichen Probleme nach einigen Jahren überhand nehmen, wird meist nur etwas „Künstliches“ verschrieben. Die Ursache, ein Mangel an natürlichen Hormonen, wird nicht diskutiert. Kräuterkundige Frauen längst vergangener Zeiten kannten noch Leinöl, Rotklee, Frauenmantel, Schafgarbe und für Männer das Wilde Weideröschchen und Kürbiskerne, um Beschwerden des Älterwerdens zu bessern. Es geht auch anders – und tatsächlich risikolos!

**30411****Rita Fehst, Ernährungs- und Hormonberaterin**

- 10 - 25 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 24.04.17, 19.00-21.00 Uhr • 3 UStd. • 10,- EUR
- Anmeldung bis 20. April

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

- Gesundheit & Fitness, Seite 63
- Musizieren/Tanzen, Seite 56
- Ketsch, Seite 109
- Oftersheim, Seite 115
- Plankstadt, Seite 121