

Kreativität & Freizeit



Werken

Perlenketten

reparieren, verschönern, neu knüpfen

neu

Welche Ketten auch immer zerrissen, kaputt oder untragbar im Schmuckkästchen liegen, alle können repariert und verschönert werden. Durch Zwischenteile wie Edelsteinperlen aus Lapis Lazuli, Bernstein, Türkis, Schaumkoralle, Granat, Onyx, einzelnen Zuchtperlen, Verschlüssen und Zwischenteilen aus Sterling-silber wird aus der alten eine aktuelle neue Kette. In diesem Kurs lernen Sie das fachgerechte Knüpfen von Perlenketten und das Anbringen verschiedener Verschlüsse. Bitte bringen Sie ein rundes Plastikgefäß (ca. 10 cm Durchmesser) mit.



20608

Julia-Sabine Strähle

- 5 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 18.03.17, 17.45-21.30 Uhr • 5 UStd. • 30,- EUR zzgl. Materialkosten • Anmeldung bis 15. März

Balloon Twisting

für Jugendliche und Erwachsene

neu

Ballonmodellieren (balloon twisting, Ballonage, Ballonkunst) ist das Formen von speziellen langen und dünnen Luftballons zu Figuren aller Art. Haben Sie Lust wie ein Ballonkünstler Luftballons zu Tieren, Pflanzen, Fahrzeugen zu drehen oder sich gar ein Kleid aus Ballons zu basteln. Sie lernen, wie Sie die unterschiedlichsten Figuren formen können. Die Ballons werden nicht mit Helium gefüllt, sondern je nach Größe mit einer Pumpe oder dem Mund aufgeblasen.

Der Kursleiter ist ein international bekannter Ballonkünstler, der schon ganze Bühnenbilder auf Theaterbühnen, farbenfrohe überlebensgroße Schlösser für Feste und coole Kampagnen an Schulen mit Luftballons gestaltet hat.

20611

Dündar Mercan

- 6 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 12.05.17, 16.00-18.15 Uhr • 3 UStd. • 13,- EUR zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch 5,- bis 15,- EUR
- Anmeldung bis 08. Mai

Österliches Basteln

Blumen-Origami

für Jugendliche und Erwachsene

neu

Für das bevorstehende Osterfest und die Frühlingsdekoration basteln wir farbenfrohe Blüten. Ein blumiger Faltspaß, für den man nur die eigenen Hände und Papier benötigt. Origami - die japanische Falte Kunst - ein Hobby mit Suchtpotential!

20612

Dr. Marion Fürst

- 6 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- Montag, 10.04.17, 15.00-17.15 Uhr • 3 UStd. • 18,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 06. April

Glaswerkstatt

Licht- und Schattenspiel

neu

Workshop

Das Wort „Mosaik“ stammt vom griechischen „Musa“, der mythologischen Beschützerin von Wissenschaft und Kunst, ab. Seit dem Altertum ist das Mosaik eine bekannte Gattung der Maltechnik. Verschieden farbige oder unterschiedlich geformte Teile werden nach Belieben zusammengefügt und es entstehen individuelle lichtdurchflutete Bilder. Mosaik ist eine besondere und gleichzeitig wunderbare Art von Kunst!

In diesem Kurs eröffnet sich ein endloses Feld der Möglichkeiten, des Experimentierens und der persönlichen Kreativität.

Sie erlernen, unter der Anleitung einer professionellen Glas-künstlerin, vom ersten Entwurf über die verschiedenen Methoden der Glasverarbeitung bis hin zur Fertigstellung, ein kreatives einzigartiges Glasobjekt herzustellen.

Es entstehen transparente bunte Objekte, die entweder ihr Heim verschönern oder als einzigartige persönliche Geschenke verwendet werden können.

20619

Liliana Hrenek-Szeligowska

- 5 - 7 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Xylon-Museum und Werkstätten, Kronenstraße 17 • 3 x donnerstags, ab 04.05.17, 18.00-21.00 Uhr • 12 UStd. • 70,- EUR incl. Materialkosten
- Anmeldung bis 28. April

Schmieden

für Einsteiger/innen

Die Bearbeitung von Eisen hat seit jeher fasziniert. Der besondere Reiz liegt in der Einmaligkeit jedes handgeschmiedeten Teiles. Erlernen Sie Grundtechniken des Schmiedens und fertigen einfache Werkstücke an. Eigene Ideen werden dabei mit einbezogen.

20623

Teofanis Polichroniadis-Fleig

- 4 - 5 Teilnehmer/innen
- Schwetzingen, Schilling Metall • Samstag, 18.03.17, 9.00-16.30 Uhr
- 9 UStd.
- 125,- EUR zzgl. Materialkosten
- Anmeldung bis 09. März



Schmieden

für Fortgeschrittene

neu

Die Bearbeitung von Eisen fasziniert Sie weiterhin?

Vertiefen Sie Grundtechniken des Schmiedens und fertigen eigene Werkstücke an. Ihre Ideen werden dabei mit einbezogen und die Umsetzung Schritt für Schritt erklärt.

20624

Teofanis Polichroniadis-Fleig

- 4 - 5 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Schilling Metall
- Samstag, 01.04.17, 9.00-16.30 Uhr • 9 UStd. • 125,- EUR zzgl. Materialkosten • Anmeldung bis 23. März

Bildhauer Workshop nach Shona-Art für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in den Sommerferien



Sie wollten schon immer mal ausprobieren, ob ein/e Bildhauer/ in in Ihnen steckt? Du wolltest schon immer erleben, wie du einen harten Stein ganz neu formen kannst? In ein Tier oder eine Fantasiefigur? Da heißt es einfach ausprobieren. Die Steingestaltung nach Shona-Art führt auf einfachem Weg an das Bildhauern heran, denn der Serpentin ist etwas härter als Speckstein und damit bestens für Anfänger/innen geeignet. Die Kunst des Shona-Volks in Simbabwe ist von einzigartiger Schönheit. Der Serpentinstein verdankt seinen Namen der charakteristischen, schlangenhautähnlichen Struktur des Materials. Dieses unterschiedlich harte, vulkanische Gestein ist vor etwa 2,6 Milliarden Jahren entstanden. Beeindruckend sind seine vielen verschiedenen Farben. Wir lernen diesen Stein in Struktur und Form kennen, bearbeiten ihn mittels Zahnhammer, Feilen und Raspeln, schleifen und polieren ihn glatt, bis unser Kunstwerk vollendet ist. Inhaltlich wählt jede/r sein Thema selbst. Bitte zweckmäßige Kleidung tragen und ein altes Handtuch mitbringen.

Die Dozentin ist eine überregional bekannte Künstlerin und Kunsterzieherin.

20650

Dagmar Atosha Wolf-Heger, M.A.

- 6 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 31.07. bis Freitag, 04.08.17, 09.00-13.00 Uhr
- 25 UStd. • 115,- EUR (105,- EUR für Menschen bis 17 Jahre) • zzgl. Materialkosten für den Stein (Kilo-Preis) und Schleifpapier • Anmeldung bis 21. Juli

Malen/Zeichnen

Abenteuer Bleistift – Zeichnen mit Spiel und Spaß

für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Der gute alte Bleistift hat´s in sich. Wir gehen auf die Suche nach den erstaunlich vielseitigen Möglichkeiten dieses allgegenwärtigen und oft unterschätzten Werkzeugs. Mit Spaß und Körpereinsatz finden wir neue Ausdrucksformen für den/die Künstler/in in uns.

20510

Ursula Seither

- 6 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 11.03.17, 10.00-13.00 Uhr • 4 UStd. • 19,- EUR
- Anmeldung bis 08. März

neu

Stadtwerke Schwetzingen

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

TRINK WASSER

Zeichnen mit Bleistift, Kohle, Pastell und mehr

Linien, Flächen, Körper, Strukturen, Stilleben, Landschaften, Porträts zeichnen und die Handhabung zeichnerischer Mittel, Bleistift, Kohle, Pastellkreide, Aquarell- und Acrylfarben, das lernen Sie in diesem Kurs. Bitte am ersten Kursabend mitbringen: Zeichenblock DIN A2, Bleistift und Kohle

20520

Vincenzo Di Tommaso

- 7 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule • 10 x dienstags, ab 14.02.17, 19.00-21.00 Uhr • 27 UStd. • 85,- EUR • Anmeldung bis 13. Februar

Figur- und Porträtzeichnen

für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene

Das Zeichnen der menschlichen Figur und des Portraits zählen sicherlich zu den schwierigsten Aufgaben eines Künstlers. Nicht immer steht ein Modell zur Verfügung und das richtige Foto ist auch nicht zur Hand. Dieser Kurs zeigt, wie man über einfache Skizzen zu überzeugenden Darstellungen der menschlichen Figur gelangt. Themen sind: Aufteilung des menschlichen Körpers (Proportionen); die innere Linie (Aktionslinie); Skizzieren mit/ohne Fotovorlagen; Figur und Kleidung; Licht und Schatten; Figürliches Zeichnen aus der Fantasie.

Bitte mitbringen: Bleistift, Papier, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer.

20521

Christian Schura

- 6 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule • 6 x donnerstags, ab 19.06.17, 19.15-20.45 Uhr • 12 UStd. • 45,- EUR • Anmeldung bis 14. Juni

Aquarellmalerei

für Einsteiger/innen und Teilnehmer/innen mit
Grundkenntnissen

Der Kurs führt in die Technik der Aquarellmalerei ein und vertieft Grundkenntnisse. Einfache Bildthemen bilden hierfür die geeigneten Motive. Zur besonderen Eigenart des Aquarells gehört die Transparenz des Farbauftrags. So lässt sich mit dem Übermalen von zwei Farben eine dritte Farbe erzeugen. Bringen Sie bitte einen Aquarellblock DIN A3, Aquarellfarben, 2 Bleistifte (3B und 4B), Pinsel und ein Wassergefäß mit.

20522

Vincenzo Di Tommaso

- 7 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x mittwochs, ab 15.02.17, 19.00-21.00 Uhr • 27 UStd.
- 85,- EUR • Anmeldung bis 13. Februar

Landschaft zeichnen und malen

für Anfänger/innen mit Grundkenntnissen und
Fortgeschrittene

neu

Das Thema kann eine ganze Landschaft beinhalten oder nur einen kleinen Ausschnitt, Natur oder auch die Stadt. Ein reiches Angebot an Motiven haben wir in der unmittelbaren Umgebung, falls wir, je nach Wetterlage oder Wunsch, vor Ort zeichnen und malen. Es kann auch nach eigenen fotografischen Vorlagen gearbeitet werden. In jedem Fall wird es darum gehen, die Stimmung des Gesehenen zeichnerisch und in Farbe möglichst treffend wiederzugeben, geeignete Bildausschnitte zu finden und auf das Wesentliche zu reduzieren.

20525

Thomas Köhler

5 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Xylon-Museum und Werkstätten, Kronenstraße 17 • 5 x donnerstags, ab 09.03.17, 18.00-19.30 Uhr • 10 UStd. • 47,- EUR • Anmeldung bis 03. März

Malkurs Acryl für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Entdecken Sie in kreativer Stimmung ein paar Stunden lang, was man mit Acrylfarben machen kann.

Eigene Motive, zum Beispiel Fotos, Zeichnungen oder kleine dreidimensionale Fundsachen und jedes Bildformat von klein bis zu 70 cm x 100 cm kann mitgebracht werden. Die Kursleiterin unterstützt jede/n bei ihrer/seiner Weiterentwicklung. Dabei steht der Spaß am Malen im Vordergrund. Gleichzeitig wird einiges über Farben, Bildaufbau, Kontraste, Malmaterial und Kunstgeschichte gelernt. Bitte mitbringen: Leinwand und Acrylfarben nach Wunsch, mehrere Pinsel, Paletten, Lappen, Kittel.



20526

Eva Clemens

7 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Samstag, 18.03.17, 14.00-18.00 Uhr • 5 UStd. • 25,- EUR
• Anmeldung bis 13. März

Gebäude- und Architekturzeichnen für Jugendliche und Erwachsene für Anfänger/innen und Wieder-Einsteiger/innen

neu

Hier beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Perspektivzeichnung. Dies geschieht anfangs an einfachen Beispielen und danach an Gebäuden und Straßenzügen in Schwetzingen. Die Beschäftigung mit der Perspektive bringt Aha-Erlebnisse: Meine Stadt neu gesehen!

Bitte bringen Sie mit: Bleistifte B2 und B6, Radierer und Spitzer, Buntstifte, Zeichenblock DIN A 3, Krepp-Klebeband.

20527

Ursula Seither

5 - 8 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Freitag, 12.05.17, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 13.05.17, 11.00-15.00 Uhr (incl. 30 Min. Pause) • 9 UStd. • 42,- EUR
incl. Materialkosten • Anmeldung bis 09. Mai

Lust auf Zeichnen

„Richtig“ oder „nach der Natur“ zeichnen können hat nichts mit Talent zu tun, sondern mit der Fähigkeit, die gegebene Wirklichkeit unzensuriert zu akzeptieren und auf dem Papier wiederzugeben. Diese Fähigkeit, den automatischen Zensor in uns auszuschalten, ist lernbar. Die Verwandlung einer dreidimensionalen Wahrnehmung in ein zweidimensionales Bild geschieht dabei von selbst. Die Wirklichkeit zu vereinfachen (zensieren) oder auch Klischees zu benutzen, ist eine Notwendigkeit in unserem Alltag, wenn wir wichtige Informationen schnell erfassen und entsprechend reagieren müssen, denn unsere Wahrnehmung

ist fast immer zweckgebunden. Beim „richtigen“ Zeichnen/Sehen sind uns diese Klischees im Wege. Durch das Training eines zweckfreien, ganzheitlichen Sehens wird allerdings nicht nur das Auge trainiert und höchstwahrscheinlich eine „richtige“ Zeichnung produziert, es hilft uns auch, festgefahrene Sichtweisen aufzuweichen und die Wahrnehmung dem Unerwarteten zu öffnen. Lassen Sie sich überraschen!

20529

Ursula Seither

5 - 8 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Freitag, 07.04.17, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 08.04.17, 11.00-15.00 Uhr (incl. 30 Min. Pause) • 9 UStd. • 44,- EUR
incl. Materialkosten • Anmeldung bis 04. April

Serviettentechnik

Acryl auf Leinwand

Wir erstellen eine Malgrundlage und lassen diese über Nacht trocknen. Motive, die aus den Servietten ausgeschnitten werden, tragen wir auf die Malgrundlage auf, nachdem mit Acrylfarben eine entsprechende Einfärbung vorgenommen wurde. Diese effektvolle und überraschend vielseitige Maltechnik ist Grundlage für dekorative Bilder und Collagen.

Bitte bringen Sie eine Leinwand (30x40 cm oder 50x70 cm), Motivservietten, Serviettenkleber, Föhn, eine Nagelschere, Dispersionsfarben, Zahnstocher, Pinsel (flach und rund) Schwamm, Acrylfarben und Klarlack mit.

20530

Marion Rica

5 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Freitag, 09.06.17, 18.30-21.00 Uhr, Samstag, 10.06.17, 9.00-16.00 Uhr (incl. 120 Min. Pause) • 10 UStd. • 38,- EUR
• Anmeldung bis 02. Juni

Zentangle – eine spontane Kunstform

neu

Zentangle ist eine spontane, intuitive, abwechslungsreiche Kunstform, die keiner besonderen Vorkenntnisse bedarf. Mit Hilfe von Linien entstehen sich wiederholende Muster, die mit schwarzer Tinte, Tusche oder Farbe ausgemalt, zu faszinierenden Ergebnissen führen. Der Kurs wendet sich an, alle die Spaß am Zeichnen haben, aber auch Entspannung und Meditation als Gegenpol zum hektischen Leben suchen.

Bitte mitbringen: Bleistift, Papier, Radiergummi, Spitzer.

20531

Christian Schura

6 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule • 8 x donnerstags, ab 09.03.17, 19.15-20.45 Uhr • 16 UStd. • 60,- EUR • Anmeldung bis 06. März

Tusch-Würfe

Zufallstechnik mit Textilien und Tusche

Die Tusch-Würfe sind eine neue Technik für alle, die viel Fantasie haben und schnell ein künstlerisches Ergebnis sehen wollen. Hier fliegen alte Fetzen, mit Tusche präpariert, auf's Papier. Machen Sie mit! Lassen Sie sich überraschen!

Bitte bringen Sie alte Wäsche zum Wegwerfen (T-Shirt, Unterhemd); alte Kleider und Schuhe als Schutzkleidung (Tusche lässt sich nicht auswaschen!) und Gummihandschuhe mit.

20533

Ursula Seither

5 - 7 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- Samstag, 27.05.17, 11.00-14.00 Uhr • 4 UStd. • 26,- EUR für Erwachsene, 20,- EUR für Schüler/innen incl. Materialkosten • Anmeldung bis 24. Mai

Musizieren/Tanzen

Gitarre spielen 1

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

20820

Arno Helmling

- 8 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule Schwetzingen • 15 x donnerstags, ab 16.02.17, 18.15-19.45 Uhr • 30 UStd. • 80,- EUR
- Anmeldung bis 13. Februar

Gitarre spielen 2

In diesem Kurs sollen, ausgehend von den im Kurs „Gitarre spielen 1“ geschaffenen Voraussetzungen, die Begleittechniken verfeinert werden. Verschiedene Schlagtechniken sowie rhythmisch abwechslungsreichere Liedbegleitung werden eingeführt. Sie sollen am Ende des Kurses in der Lage sein, zu vorgegebenen Liedern selbstständig eine Begleitung zu erstellen.

20821

Arno Helmling

- 8 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule Schwetzingen • 15 x donnerstags, ab 16.02.17, 20.00-21.30 Uhr • 30 UStd.
- 80,- EUR • Anmeldung bis 13. Februar

Ukulele spielen

für Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse

neu

Man kennt sie durch Stefan Raab (Raabigramme), von Israel Kamakawiwo'ole (Over The Rainbow & What A Wonderful World), Eddie Vedder (Ukulele Songs) und Marilyn Monroe (Runnin' Wild). Die Ukulele (= „hüpfender Floh“) ist die kleine Schwester der Gitarre. Sie ist viel kleiner und leichter als die Gitarre, billiger und – da sie nur 4 Saiten hat – viel leichter zu greifen. Der Workshop ist für alle, die mit wenig Aufwand einfache Lieder (z.B. Kinderlieder) begleiten wollen (Schlagtechnik, Zupfen). Auch das Melodiespiel wird geübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leih-Ukulelen stehen für 5,00 EUR beim Kursleiter in begrenzter Anzahl zur Verfügung (unbedingt rechtzeitig bei der Anmeldung reservieren). Bitte bringen Sie Papier und Stift mit.

20825

Wolfgang Kern-Bauer

- 7 - 15 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 25.03.17, 10.30-17.30 Uhr • 30 UStd. • 38,- EUR
- Anmeldung bis 17. März

Hochzeitstanzkurs

neu

In diesem Kurs lernt ihr das, was ihr für euren perfekten Hochzeitstanz wirklich braucht: den langsamen Walzer, den Wie-

ner Walzer (für Paare, die gern einen schnelleren Tanz wählen würden) und für die Party danach den Disco Fox. Ihr bekommt Tipps für eure Musikauswahl und ganz wichtig, es ist genug Zeit da, um auch auf eure eigene Wunschmusik zu üben. Ihr lernt alle Grundschnitte in entspannter Atmosphäre, sodass ihr euch darauf freuen könnt, alle mit eurem Hochzeitstanz zu verzaubern.

20927

Peri, Akrobatin und Bauchtänzerin

- 8 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x donnerstags, ab 09.03.17, 18.15-19.45 Uhr • 8 UStd.
- 70,- EUR pro Paar • Anmeldung bis 06. März

20928

Peri, Akrobatin und Bauchtänzerin

- 8 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x samstags, ab 01.04.17, 14.00-15.30 Uhr • 8 UStd.
- 70,- EUR pro Paar • Anmeldung bis 27. März

Fotografieren

Einführung in die Fotografie mit der System- und Spiegelreflexkamera

Wer beim Fotografieren möglichst große Kontrolle über die technische und ästhetische Qualität seiner Bilder haben möchte, wird unweigerlich irgendwann zur (digitalen) Spiegelreflexkamera oder zur Systemkamera greifen.

Aber das Arbeiten ohne Motivprogramme und mit Zubehör wie z.B. Systemblitzen erfordert Einarbeitung und Übung und oft eine produktive Rückkehr zu grundlegenden fotografischen Belichtungsregeln, angefangen bei Blende und Belichtungszeit. Für viele bedeutet dies einen ganz neuen fotografischen Anfang mit den schier unerschöpflichen Möglichkeiten moderner Kameratechnik.

Gemeinsam tauchen wir praktisch und theoretisch in diesen Neuanfang ein und berücksichtigen dabei so gut wie möglich den individuellen Kenntnisstand und die Interessen der Teilnehmer/innen. Abgerundet wird der Kurs durch Tipps zum Umgang mit den digitalen Daten und kleinen Ausflügen in die Bildbearbeitung.

Bitte die eigene (digitale) Spiegelreflex- oder „Bridge“-Kamera (ohne optischen Sucher, aber mit Wechselobjektiven) incl. Bedienungsanleitung, Speicherkarte und geladenem Akku mitbringen.

21111

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

- 5 - 8 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 16.02.17, 18.30-21.30 Uhr • 8 UStd.
- 56,- EUR • Anmeldung bis 14. Februar

Eine Einführung in die **Fotografie für Frauen** finden Sie unter **Für Frauen**, Seite 23

Fotografieren mit der (digitalen) System- und Spiegelreflexkamera für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen des Kurses Nr. 21111 gedacht, die die Praxis und Routine mit ihrer Kamera weiter vertiefen möchten. Ebenso willkommen sind Hobbyfotograf/innen,

die schon gute Erfahrungen mit ihrer Spiegelreflexkamera gemacht haben, aber für bestimmte Probleme weitere Hilfestellungen benötigen. In gewohnter Weise wird versucht, auf den individuellen Kenntnisstand der Teilnehmer/innen einzugehen. Ausgewählte Bildbeispiele aus der Fotogeschichte geben weitere Motivation und erweitern den visuellen Horizont. Bitte die eigene (digitale) Spiegelreflex- oder „Bridge“-Kamera (ohne optischen Sucher, aber mit Wechselobjektiven incl. Bedienungsanleitung, Speicherkarte und geladenem Akku mitbringen.

21112

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

- 5 - 8 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x freitags, ab 17.03.17, 18.30-21.30 Uhr • 8 UStd.
- 56,- EUR • Anmeldung bis 14. März

Info-Abend Fotoprojekt Drais Wollen Sie das Rad neu erfinden?



Anlässlich des 200. Geburtstags des Fahrrads werden an der VHS Schwetzingen von Jessen Oestergaard, Uli Oberst und Petra Disch verschiedene Foto-Workshops angeboten, bei denen man sich mit viel Kreativität und Fantasie einbringen kann. Fotografieren Sie Fahrräder in Bewegung mit Langzeitbelichtung, Fahrradschatten, noch nie wahrgenommene Details mit dem Makroobjektiv oder setzen Sie am Computer z.B. witzige Gemüse- oder Blumenfahrräder als Collage zusammen. Die Ergebnisse der Workshops werden auf Planen gedruckt und im öffentlichen Raum ausgestellt.

An diesem Abend werden die einzelnen Foto-Workshops vorgestellt.

21100

Petra Disch

- Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 23.02.17, 18.30-19.15 Uhr • Eintritt frei

Foto-Werkstatt



Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die neuesten eigenen (Fahrrad-) Bilder oder Bilderserien fachkundigen Augen zu zeigen und sich Lob, Kritik und Anregungen für die Entwicklung des eigenen Stils zu holen. Die „Foto-Werkstatt“ richtet sich an alle, die Freude am Fotografieren haben und sich stetig im Austausch mit anderen weiterentwickeln möchten. Soweit sinnvoll, werden auch technische Tipps gegeben. Ziel des Kurses ist aber nicht vorrangig die Foto-Technik, sondern vielmehr das eigene Sehen. Sollten Sie sehenswerte Fahrrad-Fotos mitbringen, besteht die Möglichkeit, an der Ausstellung „Fotoprojekt Drais“ teilzunehmen. Die eigenen Bilder können gerne als Abzüge im Mindestformat von ca. 13 cm x 18 cm oder auch auf CD/DVD bzw. USB-Stick mitgebracht werden.

21113

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

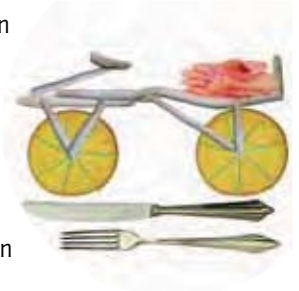
- 5 - 8 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 08.03.17, 18.30-21.30 Uhr • 8 UStd.
- 56,- EUR • Anmeldung bis 3. März

Kurse zur digitalen Bildbearbeitung, siehe unter **Bildbearbeitung**, Seite 98

Erstellen von kreativen Collagen Photoshop Elements – Workshop Ebenentechnik



Ebenen bieten eine Vielzahl von interessanten Möglichkeiten der Bildbearbeitung. Bilder lassen sich schichtweise aufbauen, leicht transparente Ebenen ergeben tolle Effekte. Aus verschiedenen freigestellten Einzelmotiven lassen sich mit verlaufenden Übergängen kreative Collagen herstellen.



Wer mit der Ebenentechnik fantasievolle

Fahrradcollagen zusammensetzt, kann an der Ausstellung „Fotoprojekt Drais“ teilnehmen. Bitte eigene Kamera mitbringen, es wird auch geübt, wie man Motive fotografiert, die man anschließend ohne viel Aufwand freistellen kann, so dass man geeignetes Ausgangsmaterial für die Collagen hat. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Bildbearbeitung und Windows.

21114

Petra Disch

- 5 - 8 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 9.3. und 23.03.17, 18:30-20.45 Uhr und Donnerstag, 18.05.17, 18:30-20.00 Uhr • 8 UStd. • 56,- EUR
- Anmeldung bis 06. März

Fotospaziergang – Licht und Schatten



Wir machen nach einer kurzen Einführung in die Besonderheiten unseres Themas einen fotografischen Streifzug und fotografieren vorzugsweise ins Gegenlicht. Es werden dabei immer zwei Versionen des gleichen Bildes entstehen: eine dunkle und eine helle. Dies schult nicht nur den Umgang mit den Belichtungsarten der Kamera, sondern auch unser Auge und unsere visuelle Fantasie. Die Bilder werden dann beim zweiten Termin gemeinsam am Beamer gesichtet. Mit interessanten Fahrrad-Schattenbildern besteht die Möglichkeit, an der Ausstellung „Fotoprojekt Drais“ teilzunehmen.

Basiskonntnisse und erste Erfahrungen im Umgang mit der eigenen Kamera werden vorausgesetzt. Spezielle Kameraeinstellungen fürs Thema werden gemeinsam erarbeitet. Bitte zur Sicherheit die Bedienungsanleitung und, wenn vorhanden, ein Stativ mitbringen.

21115

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

- 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

Fotospaziergang – Bewegung



Eines der spannendsten Themen der Fotografie ist die Bewegung. Nach einer kurzen Einleitung zu den grundlegenden Techniken, wie man Bewegung sichtbar machen oder den Eindruck von Bewegung hervorrufen kann, werden wir den ersten Tag zur praktischen Umsetzung von verschiedenen Motiven verwenden. Die Bilder werden dann beim zweiten Termin gemeinsam am Beamer gesichtet. Mit interessanten Fahrrad-Bewegungsbildern besteht die Möglichkeit, an der Ausstellung „Fotoprojekt Drais“ teilzunehmen. Dieser Kurs ist für Foto-Amateure gedacht, die

einigermaßen vertraut mit den einfachen Grundeinstellungen ihrer Kameras sind. Bitte zur Sicherheit die Bedienungsanleitung und, wenn vorhanden, den Systemblitz und ein Stativ mitbringen (geladene Akkus nicht vergessen!)

21116

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

- 5 - 8 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x samstags, ab 18.03.17, 14.00-17.00 Uhr • 8 UStd.
- 56,- EUR • Anmeldung bis 15. März

Workshop Flower Power



Ob in Farbe oder in Schwarz-Weiss, Blumen sind ein ewiges Thema der Kunst und der Fotografie. Nach einem kurzen Überblick über einige „Klassiker“ der Pflanzen- und Blumenfotografie werden wir gemeinsam mit natürlichem Tageslicht und wenigen Hilfsmitteln fotografische Variationen von Lieblingsblumen der Kursteilnehmer inszenieren. Ob schräg und schrill oder zentriert und meditativ - gemeinsam machen wir eine Augenreise in die Fülle organischer Formen.

Beim ersten Kurstermin wird vorrangig fotografiert, um dann beim zweiten Treffen die Aufnahmen am Beamer zu sichten und Tipps zur Nachbearbeitung zu bekommen.

Falls vorhanden, ein Stativ mitbringen, geladene Kameras, genügend Speicherplatz und eine Lieblingsblume (frisch oder getrocknet, mit oder ohne Vase)!

21117

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

- 5 - 8 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x samstags, ab 13.05.17, 10.00-13.00 Uhr • 8 UStd.
- 56,- EUR • Anmeldung bis 10. Mai

Workshop Makrofotografie



Tauchen Sie ein in die Welt der kleinen (Fahrrad-) Teile. Bei diesem Einsteigerkurs lernen Sie die technischen und gestalterischen Grundlagen für gelungene Makroaufnahmen kennen. Nach dem Kurs haben Sie Ihre Kameraeinstellungen im Griff und kennen die Regeln, nach denen die Profis wirkungsvolle Bilder gestalten.

Am zweiten Abend werden die Fotos gemeinsam gesichtet und besprochen. Mit sehenswerten Fahrrad-Makroaufnahmen besteht die Möglichkeit, an der Ausstellung „Fotoprojekt Drais“ teilzunehmen.

Die Teilnehmer/innen sollten über grundlegende Kenntnisse der digitalen Fotografie verfügen. Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit makrogeeignetem Objektiv und möglichst ein stabiles Stativ mit, sowie geladene Akkus und ausreichend Speicherkarten.

21118

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x dienstags, ab 28.03.17, 18.00-21.00 Uhr • 8 UStd.
- 56,- EUR • Anmeldung bis 24. März

Workshop Makrofotografie für Fortgeschrittene



Im Workshop vertiefen Sie die Erkenntnisse aus dem Einführungskurs. Sie arbeiten mit speziellen Makroobjektiven sowie Balgengeräten und trainieren das Setzen von geeigneten Lichtquellen. Die natürliche Begrenzung der Tiefenschärfe überwinden Sie mit Hilfe geeigneter Software. Mit sehenswerten

Fahrrad-Makroaufnahmen besteht die Möglichkeit, an der Ausstellung „Fotoprojekt Drais“ teilzunehmen.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit makrogeeignetem Objektiv, Fernauslöser und ein Stativ mit, sowie geladene Akkus und ausreichend Speicherkarten.

21119

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x dienstags, ab 27.06.17, 18.00-21.00 Uhr • 8 UStd.
- 56,- EUR • Anmeldung bis 23. Juni

Workshop Blitzen mit Systemblitzgeräten

Rote Augen und totgeblitzte Bilder gehören ab sofort der Vergangenheit an! Sie erlernen die Grundlagen der Blitztechnik und kommen mit viel Praxisbezug zu einem sicheren Umgang mit dem Systemblitz. Erfahren Sie, was selbst mit nur einem einzigen Blitzlicht alles möglich wird.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit passendem Systemblitz und möglichst ein Stativ mit, sowie geladene Akkus und ausreichend Speicherkarten.

21120

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 29.03.17, 18.00-21.00 Uhr • 8 UStd.
- 56,- EUR • Anmeldung bis 24. März

Workshop Faszination Hockenheimring



Im Rahmen dieses Workshops erleben Sie historischen Racing-Spirit pur. Wir besuchen das Jim Clark Revival 2017 und werfen einen Blick hinter die Kulissen des Renngeschehens. Fahrerlager und Boxengasse sind unser Ziel. Im zweiten Teil des Workshops sichten und besprechen wir die entstandenen Aufnahmen und geben Tipps zur Optimierung und Bildbearbeitung.

Die Teilnehmer/innen sollten über grundlegende Kenntnisse der digitalen Fotografie verfügen. Bitte bringen Sie eine digitale Kamera samt Objektiv, geladenen Akkus, Speicherkarten und einen geeigneten Gehörschutz mit.

21121

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 21.04., 15.00-18.00 Uhr und Donnerstag, 27.04.17, 18.00-21.00 Uhr • 8 UStd. • 66,- EUR incl. Eintritt
- Anmeldung bis 18. April

Workshop Sportfotografie Fahrrad-Straßenrennen



Sportfotografen dokumentieren mit ihrer Kamera Sportgeschehnisse in aller Welt. Meistens bleibt nur ein kleiner Augenblick, um den Auslöser zu betätigen. Die Motive müssen





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

Nähe ist unsere Stärke

eine hohe Aussagekraft haben. Anlässlich des Drais-Jahres besuchen wir ein Fahrrad-Straßenrennen in Schwetzingen und machen uns gemeinsam auf die Suche nach geeigneten Motiven. Welche Objektive sind geeignet, wie stelle ich meine Kamera ein? Die Antworten finden wir im Workshop.

Die Teilnehmer/innen sollten über grundlegende Kenntnisse der digitalen Fotografie verfügen. Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera samt Objektiv, sowie geladene Akkus und ausreichend Speicherkarten mit.

Den Treffpunkt am ersten Tag erfahren Sie bei der Anmeldung.

21122

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 06.05., 13.00 - 16.00 Uhr und Montag, 08.05.17, 18.00 - 21.00 Uhr • 8 UStd. • 56,- EUR • Anmeldung bis 3. Mai

Einen Vortrag über **Recht und Fotografie** und **Grundlagen des Drohnenflugs** finden Sie unter **Wirtschaft/Recht**, Seite 38

Workshop Panoramafotografie

Panoramafunktionen bieten schon viele Kompaktkameras, doch wie funktioniert es „richtig“? Nur den Bildwinkel erweitern oder 360° Rundumpanoramen erstellen, beides geht mit ähnlicher Technik. Wir besprechen im ersten Teil die Aufnahmetechnik mit Kamera, Stativ und Panoramaadapter. Im zweiten Schritt fotografieren wir in Schwetzingen und bearbeiten im dritten Teil unsere Einzelbilder zu einem fertigen Panoramabild.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera, Fernauslöser und falls vorhanden ein stabiles Stativ (Panoramakopf) mit, sowie geladene Akkus, Wasserwaage zum Aufstecken auf den Blitzschuh (evtl. hat Ihre Kamera bereits eine Wasserwaage eingebaut) und ausreichend Speicherkarten.

21123

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 12.05., 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 13.05.17, 9.00-16.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause) • 12 UStd. • 84,- EUR
- Anmeldung bis 09. Mai

Videodreh – Grundlagen

Ihre Kamera hat sicherlich eine gute Qualität, aber ohne das entscheidende Wissen gibt es keinen guten Film. Dafür gibt es keine App, auf die man einfach drückt und heraus kommt das fertige Produkt. Wie setze ich die Bildsprache richtig ein? Warum ist ein roter Faden sinnvoll? Wie wichtig ist der Ton, und wie kriege ich das alles gleichzeitig hin? Lernen Sie alles über Perspektiven, Bildgestaltung, Dramaturgie, Bildformate, Licht, Speicherkarten, Umgang mit der Ausrüstung, richtiges Schneiden und machen Sie das Beste aus Ihrem Filmmaterial. Schwerpunkt des Kurses ist der praktische Umgang mit dem digitalen Camcorder. Für alle, die in kurzer Zeit lernen wollen, wie man den eigenen (Kurz-)Film dreht, vermittelt das Seminar, wie man mit der Digitalkamera umgeht, Szenen auflöst, Bilder komponiert, Licht und Ton einsetzt. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

21124

Norbert Theobald

- 5 - 8 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- 2 x samstags, ab 20.05.17, 10.00-17.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause) • 16 UStd. • 112,- EUR • Anmeldung bis 17. Mai

Einen Vortrag über **Videobearbeitung und Videoschnitt** finden Sie unter **Beruf & Qualifikation**, Seite 99

Essen & Trinken

Sensorik-Weinseminar

neu

Sie möchten gerne wissen, wie sich etwa ein Riesling in Farbe, Duft und Geschmack von einem Sauvignon blanc oder ein Cabernet von einem Merlot unterscheidet, wie man erkennen kann, ob ein Wein im Holzfass bzw.

Barriqueausgebaut wurde, was Geruch und Geschmack eines Weines über den Boden verraten, von dem er stammt?

Hier erhalten Sie Antworten auf diese und weitere Fragen. Vor allem aber - nomen est omen - schulen Sie anhand von sieben ausgesuchten Weinen Ihre Sensorik, also die eigene Wahrnehmung. Sie lernen, Wein mit (fast) allen Sinnen

zu erkunden: Sehen, Riechen, Spüren, Schmecken. Zwischendurch erfahren Sie allerlei Wissenswertes über Degustation, wichtige Rebsorten, geeignete Bodenarten und die Hauptmethoden der Weinbereitung. Dieses Seminar richtet sich an nicht mehr ganz unbedarft Weingenießer/innen, die an unserem Basic-Seminar teilgenommen oder anderweitig Grundkenntnisse zum Thema Wein erworben haben.

Mindestalter für die Teilnahme: 18 Jahre (JusCG)

11602

Markus Tischer

- 6 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 01.04.17, 17.00-19.30 Uhr • 3 UStd. • 35,- EUR incl. Weinverköstigung • Anmeldung bis 24. März



Weinland Deutschland

Eine Entdeckungsreise

neu

Obwohl wild wachsende Vertreter der Weinrebe *vitis vinifera* bereits zu prähistorischen Zeiten im Oberrheintal heimisch waren, kam der Weinbau erst mit den Römern zu uns. Es waren römische Legionäre, die die Kulturrebe im 1. Jahrhundert auf dem Gebiet des heutigen Deutschland einführten - zunächst an der Mosel, dann weiter entlang des Rheins. Noch heute konzentriert sich der Weinbau fast ganz auf den Südwesten unseres Landes - und hier im Rhein-Neckar-Dreieck haben Weinfreunde das Glück, gleich drei Weinbaugebiete direkt vor der Haustür vorzufinden. Allen voran die Pfalz, die mit einer breiten Palette unterschiedlichster Rebsorten und Weinstile aufwarten kann. Aber auch die anderen Weinbaugebiete sollen nicht zu kurz kommen - Sie werden an diesem Abend einige davon anhand gebietstypischer Weine kennenlernen. Lassen Sie sich also überraschen!

Auch Begriffe wie Kabinett, Spätlese oder Öchsle werden geklärt. Mindestalter für die Teilnahme: 18 Jahre (JuschG)

11603

Markus Tischer

10 - 18 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Samstag, 13.05.17, 17.30-20.00 Uhr • 3 UStd. • 34,- EUR
incl. Weinverkostigung • Anmeldung bis 05. Mai

Eine ganze (Wein-) Welt in rosa

Rosés aus vier Ländern

Roséweine erfreuen sich seit Jahren wachsender Beliebtheit – nicht nur bei jungen Weingenießern/innen. Kein Wunder, denn sowohl Auswahl als auch Qualität von Rosés haben sich in den vergangenen Jahren enorm gesteigert. So erzeugen inzwischen zahlreiche Winzer/innen weitab der traditionellen Erzeugerregionen wie der Provence oder dem Bardolino am Gardasee anspruchsvolle Vertreter dieses Weintyps. Lassen Sie sich also an diesem Abend (ver)führen von ausgewählten Gewächsen in allen Farbnuancen der Rosépalette.

Selbstverständlich erfahren Sie dabei auch, wie Roséweine eigentlich entstehen und welche unterschiedlichen Verfahren es gibt, diesen beliebten Tropfen ins Glas zu bringen.

Als Begleitung zu den Rosé-Weinen wird eine kleine Auswahl passender, hausgemachter Tapas und Antipasti kredenzt.

Mindestalter für die Teilnahme: 18 Jahre (JuschG)

11604

Markus Tischer

10 - 18 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Samstag, 08.07.17, 17.30-20.00 Uhr • 3 UStd. • 38,- EUR
incl. Weinverkostigung und Tapas • Anmeldung bis 30. Juni

Bitte bringen Sie zu den Kochkursen folgendes mit:
Geschirrhandtücher, Spüllappen, Schürze, kleine Schüsseln
für die Reste und Getränke für den Eigenverbrauch.

Fit in den Tag durch gesundes Frühstück

Ernährungsfehler schon zu Beginn des Tages können der Grund sein, dass wir nicht richtig „Durchstarten“ können. Durch ein gesundes und ausgewogenes Frühstück gelingt uns ein guter Einstieg in den Tag, mit dem wir auch das „11 Uhr „ Loch überstehen. Die leckeren Frühstücksvarianten sind schnell und einfach zuzubereiten und treffen jeden Geschmack.

30710

Myriam Arndt, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

6 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Schimper-
Gemeinschaftsschule • Mittwoch, 03.05.17, 18.00-21.30 Uhr
• 5 UStd. • 29,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung
bis 28. April

Selbst gemachtes Brot – köstliche Aufstriche

Heutzutage dürfen viele chemische Zusatzstoffe in Broten wie auch in Brotbelägen verarbeitet werden, ohne dass sie deklariert werden müssen. Die Folge können gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sein. Gesunde und ausgewählte Zutaten dagegen fördern unsere Gesundheit.

Vorgestellt werden leckere Brotrezepte wie Dinkelbrot, Roggenknusperbrot etc. und auch süße und deftige Aufstriche wie süße Cashewbutter, Avocadocreme, Apfel-Zwiebelcreme etc. Alle Rezepte sind leicht und ohne viel Aufwand zuzubereiten.

30711

Myriam Arndt, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

6 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Schimper-
Gemeinschaftsschule • Mittwoch, 22.03.17, 18.00-21.30 Uhr
• 5 UStd. • 29,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung
bis 17. März

Leicht und fit in den Frühling

neu

Die lästigen Pfündchen einfach wegzaubern? Mit diesen schnellen und einfachen Gerichten gelingt Ihnen das Abnehmen leicht und ohne Jojo-Effekt. Und ganz nebenbei harmonisieren Sie auch noch Ihren Säure-Basen-Haushalt. So kommen Sie beschwingt in die warme Jahreszeit.

30712

Myriam Arndt, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

6 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Schimper-
Gemeinschaftsschule • 4 x montags, ab 13.03.17, 18.00-
21.30 Uhr • 19 UStd. • 100,- EUR incl. Lebensmittelkosten
• Anmeldung bis 08. März

Vegetarische Aufläufe – einfach lecker

Vegetarische Aufläufe sind eine gesunde Abwechslung im täglichen Speiseplan.

Die unterschiedlichsten Gemüse- und Getreidesorten lassen sich zu pikanten, herzhaften, aber auch süßen Aufläufen kombinieren. Die schmackhaften Rezepte wie z.B. Gemüselasagne, Grünkernauflauf, Gemüsegratin mit Pestohaube oder Süßer Hirseauflauf sind einfach zuzubereiten und durch die Verarbeitung von frischen Produkten reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

30713

Myriam Arndt, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

6 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Schimper-
Gemeinschaftsschule • Mittwoch, 15.03.17, 18.00-21.30 Uhr
• 5 UStd. • 29,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung
bis 10. März

Vegetarische Köstlichkeiten aus aller Welt

Ob sudanesischer Auberginensalat, thailändisches Gemüsecurry, türkische Linsensuppe oder hawaiianischer Feuertopf – eines haben diese Gerichte gemeinsam: sie sind leicht zuzubereiten und sind ein wahrer Gaumenschmaus.

30714

Myriam Arndt, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

6 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Schimper-
Gemeinschaftsschule • Mittwoch, 10.05.17, 18.00-21.30 Uhr
• 5 UStd. • 29,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung
bis 05. Mai

Genussvolle Gemüseküche

die gesunde Alternative zu Fleisch

Sie möchten weniger Fleisch essen und sich dadurch gesünder ernähren, gleichzeitig aber nicht auf Genuss verzichten? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig und lernen interessante, köstliche und leicht zuzubereitende Bratlingsrezepte kennen, die mit passenden Soßen und leckeren Dips ergänzt werden.

30716

Myriam Arndt, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

6 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Schimper-

Gemeinschaftsschule • Mittwoch, 17.05.17, 18.00-21.30 Uhr
• 5 UStd. • 29,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 12. Mai

Bitte bringen Sie zu den Kochkursen folgendes mit:
Geschirrhandtücher, Spüllappen, Schürze, kleine Schüsseln für die Reste und Getränke für den Eigenverbrauch.

Gaumenfreuden mit Gemüse & Co

Gemüse steigert unsere körperliche Vitalität und ist ausgesprochen vielfältig in seiner Zubereitung. Durch immer neue Variationen wie z.B. Rosinen-Paprika-Gemüse, Griechische Gemüsespieße, Fruchtiger Fenchelsalat oder Auberginenschnitzel mit Tomatenrahm bietet es uns stets einen unvergleichlichen Genuss! Lassen Sie sich überraschen, was man mit Gemüse und Co. Leckerer zaubern kann.

30717

Myriam Arndt, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
6 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule • 2 x mittwochs, ab 05.07.17, 18.00-21.30 Uhr • 9 UStd. • 55,- EUR incl. Lebensmittelkosten
• Anmeldung bis 30. Juni

Herrlich frische Salatideen

Ob exotisch, raffiniert oder gut bürgerlich, Salate sind immer lecker und gesund! Sie erhalten einen theoretischen Einblick und lernen leicht zuzubereitende Salate für jede Gelegenheit kennen.

30718

Myriam Arndt, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
6 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule • Mittwoch, 21.06.17, 18.00-21.30 Uhr
• 5 UStd. • 29,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 16. Juni

Essen ist fertig – Geniale Familienrezepte für jeden Tag

nach Rezepten von Jamie Oliver

Familienküche für jeden Tag muss einfach zu kochen, aber vor allem auch lecker sein. Lassen Sie sich überraschen, wie kreativ Kochen im Alltag mit diesen leicht nachzukochenden Rezepten sein kann.

30719

Margit Schmidt, Hauswirtschaftsleiterin beim Forum Ernährung des Rhein-Neckar-Kreises
8 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule • Freitag, 17.03.17, 18.00-21.30 Uhr
• 5 UStd. • 22,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 14. März



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

Landfrauenküche

Den Landfrauen in den Topf geschaut

neu

Sommerlich regionale Zutaten aus dem Garten oder vom Markt werden in traditionellen heimischen Rezepten verarbeitet, aber mit neuem Gewand. Lassen Sie sich überraschen.

30720

Margit Schmidt, Hauswirtschaftsleiterin beim Forum Ernährung des Rhein-Neckar-Kreises

8 - 12 Teilnehmer/innen

• Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule • Freitag, 05.05.17, 18.00-21.30 Uhr
• 5 UStd. • 22,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 02. Mai



Süße Köstlichkeiten – vollwertig und gesund

Süßes muss nicht zwangsläufig ungesund sein – hier kommt es auf die Zutaten an. Sind diese vollwertig, kann man Süßes auch ohne Reue genießen. Zubereitet werden Kuchen, Kekse und Desserts – allesamt köstlich und gesund!

30721

Myriam Arndt, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
6 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule • Montag, 26.06.17, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd.
• 31,- EUR • Anmeldung bis 21. Juni

Wildkräuter-Kochkurs

neu

Die jungen frischen Kräuter sprießen nun wieder. Wildkräuter sind voller Vitalstoffe und urgesund. Leider sind sie oft verkannt und zu Unrecht als Unkraut abgewertet. Deshalb zeigen wir, wie Sie mit den Wildkräutern verschiedene Gerichte zubereiten und sich an dem frischen Geschmack der Wildkräuter erfreuen können. Die benötigten Kräuter werden beigelegt.

30723

Veronika Kraus

6 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule • Donnerstag, 01.06.17, 18.00-21.30 Uhr • 5 UStd. • 20,- EUR • Anmeldung bis 29. Mai

Die Kräuterwanderungen **Wildkräuter im Frühling** finden Sie auf Seite 63 und **Wildkräuter im Sommer** finden Sie auf Seite 105