

Ketsch





# KETSCH

## Anmeldung und Auskunft

Elfriede Hemmerich  
Rathaus Ketsch, Raum 123  
Telefon 06202 606-121; Mo, Di, Mi, nachmittags

## Gebühreuzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, um Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug von Ihrem Girokonto abzubuchen. Sie ersparen sich damit den Weg zur Bank und sichern sich gleichzeitig Ihren Platz im Kurs. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

## Unterrichtsstätten

- Neurothalle, Mannheimer Straße
- Gemeinschaftshaus, Goethestr. 22
- Turnhalle, Schwetzingener Str. 6
- Ferdinand-Schmid-Haus, Goethestr. 22
- Seniorenwohnanlage, Gassenackerstr. 4a/b
- Central Kino, Enderlestr. 24a

## Gesundheit

### Fitnessstraining für die Problemzonen

Der Kurs beinhaltet präventive funktionelle Gymnastik zur Kräftigung der Bauch-, Beine-, Po- und Rückenmuskulatur u.a. mit Einsatz von Dynaband, sowie ein Ausdauertraining. Er endet mit Stretching und Entspannung. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit und tragen Sie feste Sportschuhe.

30270

Uschi Traxler

Ketsch, Turnhalle, Schwetzingener Str. 6 • 10 x mittwochs, ab 21.02.18, 18.30-19.30 Uhr • 13 UStd. • 39,- EUR  
• Anmeldung bis 16. Februar

### Funktions- und Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Übungen zur Kräftigung und zur Verbesserung des Gleichgewichtes helfen Schmerzen um Schulter und Nackenbereich, in den Armen und in der Lendenwirbelsäule lindern und die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu unterstützen. Und Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern ist auch eine Wohltat für die Psyche.

Bitte bringen Sie eine Unterlage mit und tragen Sie bequeme Sportkleidung.

30271

Ursula Lenz

8 - 16 Teilnehmer/innen • Ketsch, Turnhalle, Schwetzingener Str. 6 • 15 x mittwochs, ab 21.02.18, 18.00-19.00 Uhr • 20 UStd.  
• 58,- EUR • Anmeldung bis 16. Februar

### Stretch und Relax

Bewusste sanft fließende Bewegungsabläufe werden mit mit ruhigen und tiefen Dehnungen verbunden. Es geht weniger

um Kräftigung, als mehr um Lockerung, Mobilisierung und Regeneration. Ein Kurs, um Verspannungen zu lösen, beweglicher zu werden und sich einfach wohl zu fühlen. Durch bewusste Atemübungen und Entspannungs-Elemente erlebt man eine wohltuende Stunde, die einen ausgleicht und neue Kraft schenkt für den nächsten Tag.

30273

Uschi Traxler

8 - 15 Teilnehmer/innen • Ketsch, Turnhalle, Schwetzingener Str. 6 • 10 x mittwochs, ab 21.02.18, 19.30-20.30 Uhr • 13 UStd.  
• 39,- EUR • Anmeldung bis 16. Februar

### Life Kinetik

#### Gehirn-Training durch Bewegung



Jeder Mensch hat von Geburt an rund 100 Milliarden Gehirnzellen. Doch niemand schöpft sein Potenzial auch nur annähernd aus. Das soll sich mit Life Kinetik® ändern, einem spielerischen Training für jedes Alter, das Spaß macht, körperlich kaum belastet und schnell zu positiven Veränderungen führt. Mittels koordinativer, kognitiver und visueller Übungen und Aufgaben wird das Gehirn ständig vor neue Herausforderungen gestellt und dadurch gefordert. So werden neue Vernetzungen zwischen den Gehirnarealen geschaffen. Life Kinetik® macht kreativer, leistungsfähiger, stressresistenter, fördert die Konzentration und verbessert die Merkfähigkeit.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung. Die benötigten Trainingsmaterialien sind vorhanden.

30274

Jörg Himmelsbach, lizenzierter Life Kinetik Trainer

5 - 10 Teilnehmer/innen • Ketsch, Turnhalle, Schwetzingener Str. 6 • 6 x mittwochs, ab 07.03.18, 19.00-20.00 Uhr  
• 9 UStd. • 94,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 02. März

## VHS-Sprachschule

Informationen zum **Gebührensistem** in der vhs-Sprachschule finden Sie auf Seite 74

### Französisch 12

#### Mittelstufe B1

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen  
Wir machen weiter! In unserer aktiven Runde ist jeder neue Teilnehmer (A2-B1) willkommen.

Lehrbuch: On y va! B1, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 3 (Hueber-Verlag)

40871

Sylvie Schalasta

6 - 9 Teilnehmer/innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus  
• 12 x montags, ab 26.02.18, 18.00-19.30 Uhr • 24 UStd.  
• 89,- EUR

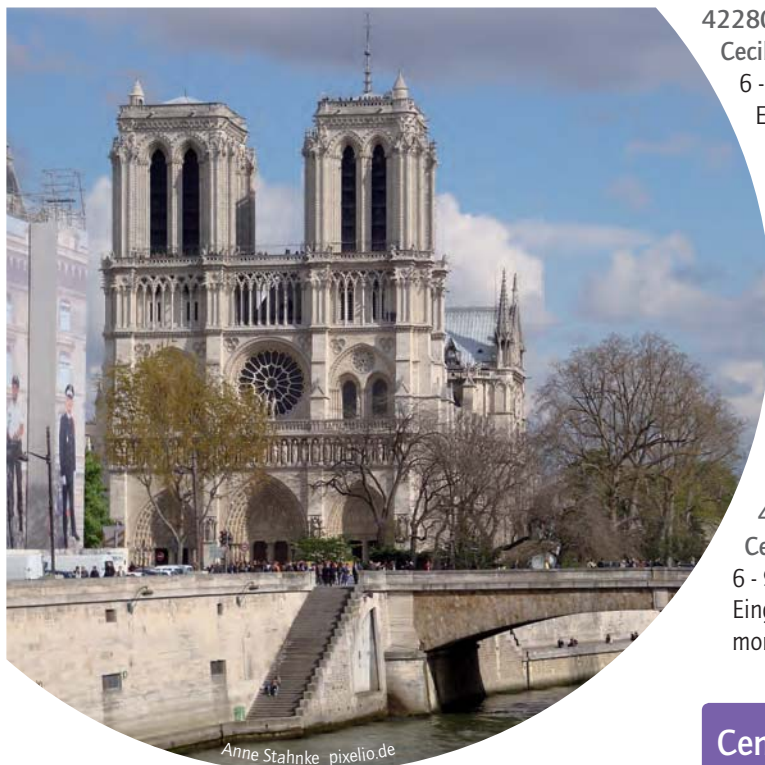
### Le français essentiel pour le quotidien

#### Französisch für den Alltag und die Reise

#### Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen  
Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich auf einen Urlaub in Frankreich optimal vorbereiten möchten oder die sich einfach





Anne Stahnke\_pixelio.de

für die französische Kultur interessieren und gerne auch die zur Alltagsbewältigung notwendigen Sprachkenntnisse erwerben möchten. Er ist flexibel gestaltet, passt sich den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer an, kann auf Wunsch verlängert werden, versteht sich jedoch nicht als Standard-Fortsetzungskurs. Lehrbuch: Bon voyage (Cornelsen-Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40872

Sylvie Schalasta

- 6 - 9 Teilnehmer/innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus
- 12 x freitags, ab 23.02.18, 9.30-11.00 Uhr • 24 UStd.
- 89,- EUR

## Spanisch 2

### Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen  
Es werden Grundlagen der spanischen Sprache erlernt. Die Aussprache wird durch Spiele und Lieder erweitert.

– Bienvenidos al mundo del español –

Lehrbuch: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit Mini CD ab L 4 (Klett-Verlag)

42276

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer/innen • Ketsch, Neurothalle, VHS-Raum,  
Eingang Mannheimer-/Ecke Jägerndorfer Straße • 12 x  
montags, ab 12.03.18, 17.00-18.30 Uhr • 24 UStd. • 89,- EUR

## Spanisch 6

### Grundstufe A2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Hola a todos los que tengan ganas de aprender con gusto. Con música, con textos de actualidad y charlas. Aprender a explicar y contar de viajes, aventuras, libros y más. Hasta pronto en clase. Lehrbuch: Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch mit Mini CD ab L 1 (Klett-Verlag)

42280

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer/innen • Ketsch, Neurothalle, VHS-Raum,  
Eingang Mannheimer-/Ecke Jägerndorfer Straße • 12 x montags,  
ab 12.03.18, 20.00-21.30 Uhr • 24 UStd. • 89,- EUR

## Gramática y conversación B1.1

### Mittelstufe B1

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen  
Bienvenidos a este curso de avanzados para hablar de temas de actualidad. Charlar, comentar, informar sobre viajes y temas del mundo hispanohablante. Ejercitamos gramática con „eñe“  
Lehrbuch: Eñe B1, Kurs- und Arbeitsbuch ab L 3 (Hueber-Verlag)

42281

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer/innen • Ketsch, Neurothalle, VHS-Raum,  
Eingang Mannheimer-/Ecke Jägerndorfer Straße • 12 x montags,  
ab 12.03.18, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd. • 89,- EUR

## Central Kino Ketsch

### Cinema polyglott – Kino international

In Kooperation mit dem Central Kino Ketsch e.V. bieten wir in diesem Semester wieder drei Filmvorführungen in Originalsprache mit Untertiteln (OmU) an. Ergänzen Sie das Sprachenlernen in Ihrem Kurs durch ein Filmerlebnis ganz in Ihrer Nähe. Mit dem Kino freuen wir uns über Ihren Besuch. Die Filme beginnen jeweils um 19.30 Uhr. Karten gibt es direkt im Kino. Eintritt: 5,- EUR



Rainer Sturm\_pixelio.de

**Weitere Informationen:** [www.kino-ketsch.de](http://www.kino-ketsch.de), Central Kino Ketsch e.V., Enderlestr. 24a, 68775 Ketsch, Telefon und Programmansage: 06202 - 9296757

### Überraschungsfilm

in englischer oder französischer Sprache ohne Untertitel (OV)

Den Titel entnehmen Sie bitte den Ankündigungen aus der Tagespresse

20060

Montag, 16.04.18, 19.30 Uhr • 5,- EUR

### Überraschungsfilm

in englischer oder französischer Sprache ohne Untertitel (OV)

Den Titel entnehmen Sie bitte den Ankündigungen aus der Tagespresse

20061

Dienstag, 15.05.18, 19.30 Uhr • 5,- EUR

Für den dritten Überraschungsfilm stand bei Drucklegung der Termin noch nicht fest. Diesen entnehmen Sie bitte ebenfalls der Tagespresse.

## Aktive Senioren Ketsch

**Veranstaltungsort:** Haus der Begegnung  
Kolpingstr. 8, Eintritt frei

### Unterwegs im Chiemgau

Filmvortrag

10973

Peter Grimm

Mittwoch, 21.03.18,  
15.00-16.30 Uhr

### Servus in Österreich

Diaschau

10974

Michael Stephan

Mittwoch, 18.04.18,  
15.00-16.30 Uhr



### Generation *plus* – Leben für Fortgeschrittene

Sie gehören zur **Generation *plus*** – aber noch lange nicht zum „alten“ Eisen? Sie sind junggeblieben, aktiv und offen für Neues?

Dann bieten wir, Ihre Gemeindebücherei und Volkshochschule, sicher Interessantes für Sie:

Wir möchten Sie einladen, unsere Veranstaltungsreihe „**Generation *plus* – Leben für Fortgeschrittene**“ zu besuchen. In regelmäßigen Abständen bieten wir in geselliger Runde am Nachmittag Informationen, Kreatives, Vorträge und Wissenswertes für Sie an.

### Besser essen – ohne Bauchgrimmen

Vortrag

Die Referentin erklärt, wie Ernährung und wirkungsvolle naturheilkundliche Mittel von Nutzen sind, um der Einnahme von Medikamenten entgegen zu wirken oder sie zu vermeiden.

30370

Rita Fehst, Ernährungs- und Hormonberaterin

10 - 25 Teilnehmer/innen • Ketsch, Gemeindebücherei  
• Montag, 12.03.18, 15.00-16.30 Uhr • 2 UStd. • 5,- EUR

neu

### Umgang mit dem Apple iPhone/iPad – Teil 1

Das iPhone und das iPad bieten eine Vielfalt von Computerfunktionen, u.a. Musik-, Bild- oder Email-Verwaltung und das Recherchieren im Internet (Safari). Die Anzahl der Apps wächst ständig. Schwerpunkte sind das Kennenlernen der Bedienung und der Umgang mit der großen Anzahl der Gerätefunktionen, sowie Beschaffung, Sortierung und Nutzung der Apps. Themen wie WhatsApp und App Store sowie Nutzen und Gefahren runden das Angebot ab. Bitte iPhone oder iPad mit aufgeladenem Akku mitbringen. Dieser Kurs ist nicht geeignet für Besitzer/innen von Android-Smartphones.

50070

Wolfgang Möhl



3 - 4 Teilnehmer/innen • Ketsch, Seniorenwohnanlage,  
Gemeinschaftsraum • 3 x donnerstags, ab 08.03.18, 14.00-  
15.30 Uhr • 6 UStd. • 55,- EUR • Anmeldung bis 05. März

### Umgang mit dem Apple iPhone/iPad – Teil 2

In diesem Kurs werden die grundlegenden Bedienelemente des iPhones und des iPads vertieft und geübt. Neben dem Versenden von Emails mit Anhang werden interessante Apps vorgestellt und es wird das Herunterladen von Apps geübt. Themen wie iTunes, App Store und die Vorstellung der Teilnehmer-Apps, Nutzen und Gefahren runden das Angebot ab. Bitte iPad oder iPhone mit aufgeladenem Akku und Zugangsdaten zum iTunes Store (falls vorhanden) mitbringen. Dieser Kurs ist nicht geeignet für Besitzer/innen von Android-Smartphones.

50071

Wolfgang Möhl

3 - 4 Teilnehmer/innen • Ketsch, Seniorenwohnanlage,  
Gemeinschaftsraum • 3 x donnerstags, ab 12.04.18, 14.00-  
15.30 Uhr • 6 UStd. • 55,- EUR • Anmeldung bis 09. April

## Gemeindebücherei Ketsch

Gemeinschaftsveranstaltungen mit der  
Gemeindebücherei Ketsch  
Goethestr. 22, Telefon 06202 60676

### Künstlerisches und freies Gestalten für Kindergartenkinder

20070

Jennifer Bayer

- 5 - 20 Teilnehmer/innen • Ketsch, Gemeindebücherei
- jeweils dienstags, 06.02., 06.03., 20.03., 17.04., 15.05.18, 14.30-15.15 Uhr • 1 UStd. • 2,50 EUR Materialkosten
- Anmeldung jeweils ab montags in der Woche vor dem entsprechenden Termin in der Gemeindebücherei.

### Künstlerisches und freies Gestalten für Grundschüler/innen

20075

Jennifer Bayer

- 5 - 20 Teilnehmer/innen • Ketsch, Gemeindebücherei
- jeweils dienstags, 06.02., 06.03., 20.03., 17.04., 15.05.18, 15.30-17.00 Uhr • 2 UStd. • 3,50 EUR Materialkosten
- Anmeldung jeweils ab montags in der Woche vor dem entsprechenden Termin in der Gemeindebücherei.

### In der Hasenschule

Figurentheater für Kinder ab 4 Jahren



„Du bist einfach zu klein“, sagt Max zu seiner Schwester. Martha jedoch folgt ihrem Bruder heimlich in die Schule. Dort lernt sie einiges über gesunde Ernährung und vor wem sich ein Hase in Acht nehmen sollte.

Max gefällt der Ausflug seiner Schwester so gar nicht. Das ändert sich erst, als der Jäger auftaucht und Martha überraschende Tricks anwendet.

20466

Figurentheater Ute Kahmann

- Ketsch, Gemeindebücherei • Dienstag, 24.04.18, 15.00-16.30 Uhr • 2 UStd. • 4,- EUR Vorverkauf in der Gemeindebücherei; bei Buch- und Manufakturwaren Ketsch sowie als Onlinereservierung unter [www.ketsch.de](http://www.ketsch.de)

Unser  
**Geschenk-Gutschein**  
... eine prima Idee!

