

Ketsch

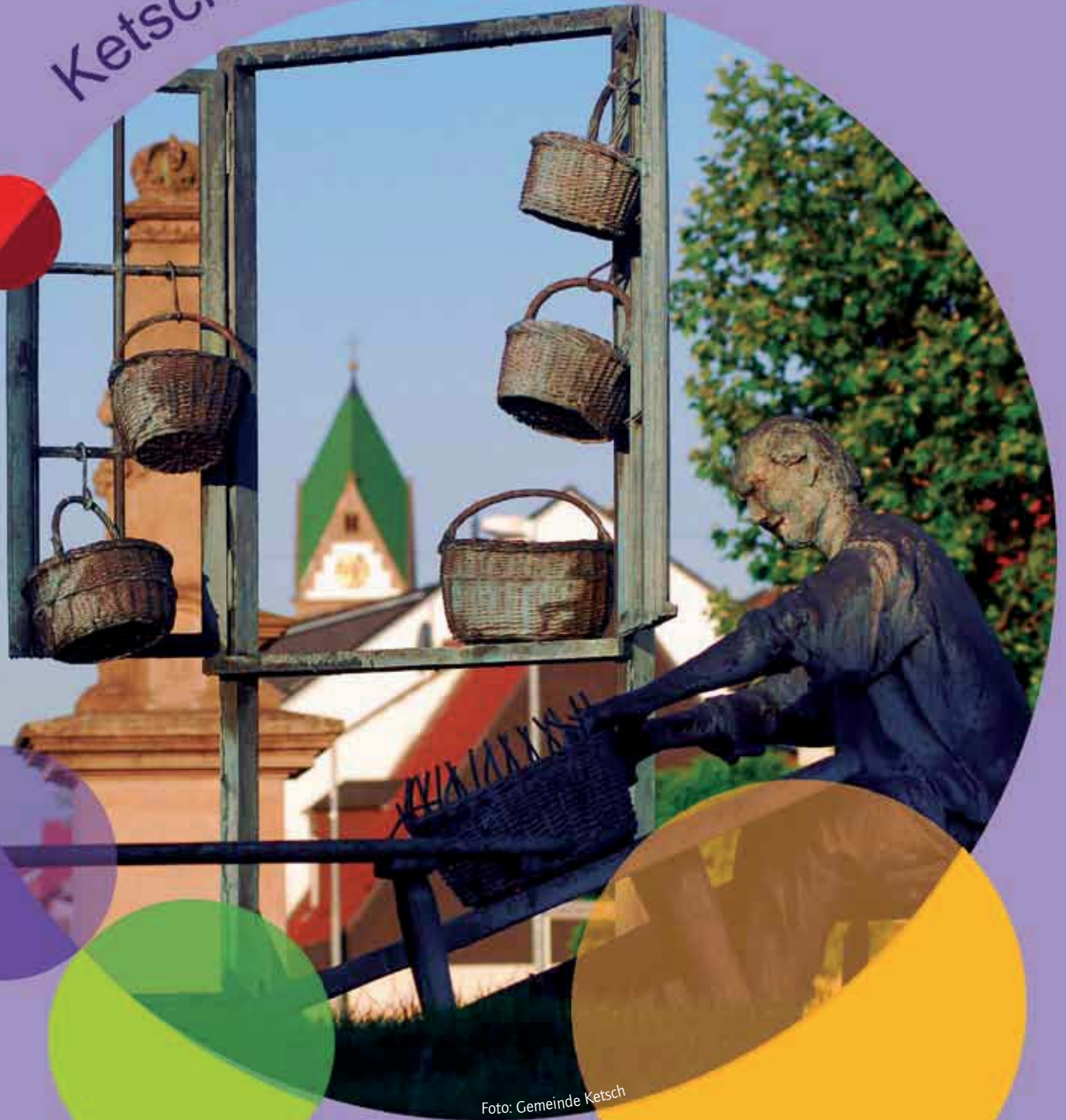


Foto: Gemeinde Ketsch



KETSCH

Anmeldung und Auskunft

Elfriede Hemmerich / Kathy Klein
Rathaus Ketsch, Raum 123
Telefon 06202 606-21

Gebührenzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns auf der Anmeldekarte oder telefonisch die Erlaubnis, Ihre Kursgebühren per Lastschrift einzug von Ihrem Girokonto abzubuchen. Sie ersparen sich damit den Weg zur Bank und sichern sich gleichzeitig Ihren Teilnehmerplatz. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet.

Die Einzugsermächtigung gilt nur für das laufende Semester und kann jederzeit widerrufen werden.

Unterrichtsstätten

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

Für Frauen

Wechseljahre

Ganzheitlich betrachtet

Der Tagesworkshop führt ausführlich in das Thema „Wechseljahre der Frau“ ein, betrachtet die allgemeine körperliche und seelische Seite dieser Lebensphase. Dazu werden hilfreiche Heilkräuter vorgestellt. Weiterhin bieten Gespräche, Meditation und sanfte Bewegung neue Zugangswege zu einem fürsorglichen Umgang mit sich selbst.

30471

Carmen Schäfer, Meditationslehrerin und Yoga-Therapeutin

- 5 - 7 Teilnehmer/innen • Ketsch, Haus der Gesundheit Natur pur, Schwetzing Str. 5 • Freitag, 17.03.17, 10.00-16.00 Uhr
- 8 UStd. • 59,- EUR (incl. Getränke & kleinem Mittagssnack)
- Anmeldung bis 10. März

Präventionstraining gegen sexuelle Belästigung für Kinder, siehe unter **Junge vhs**, Seite 12, 16

Die Kurse und Vorträge

- **Babykost selbst gekocht**
- **Gesund essen von Anfang an**
- **Essensspaß für Kleinkinder** finden Sie auf Seite 63
- **Eltern-Kind-Kochspaß** finden Sie auf Seite 18

Gesellschaft & Kultur

Beinahe Toscana oder **Baden für Nichtschwimmer** – Eine verbal-musikalische Revue mit badischen Episoden von und mit Eva Klingler und Volker Schäfer virtuos an der Gitarre, siehe **Im Blickpunkt**, Seite 10



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

Weitere Informationen: www.kino-ketsch.de, Central Kino Ketsch e.V., Enderlestr. 24a, 68775 Ketsch, Telefon und Programmansage: 06202 9296757

Film in französischer Sprache (OmU)

Den Titel entnehmen Sie bitte den Ankündigungen aus der Tagespresse

21064

Mittwoch, 05.04.17, 19.30 Uhr

Captain Fantastic (OmU)

21065

Dienstag, 16.05.17, 19.30 Uhr

Überraschungsfilm

in englischer oder französischer Sprache (OmU)

21066

Montag, 19.06.17, 19.30 Uhr

Verschiedene **Weinseminare** finden Sie unter **Essen & Trinken**, Seite 59f

Gesundheit & Fitness

Atemkurs für Senior/innen, siehe unter **Aktive Senioren**, Seite 27

Yoga für innere Ruhe und Wohlfühl

Praxiskurs

Dieser Kurs ist nur für diejenigen, die bereits Yogakurse des Dozenten besucht haben. Die Inhalte früherer Kurse werden fortgeführt und unter Berücksichtigung der Bedürfnisse des Einzelnen weiter entwickelt. Ziel ist es, die körperlichen und geistigen Voraussetzungen für eine effektive Yogaübungspraxis zu schaffen, um sowohl dauerhaft zu innerer Ruhe und Wohlfühl zu kommen, als auch zu mehr Energie, um es mit den Belastungen des Alltags aufnehmen zu können bzw. Erschöpfung und Burnout nachhaltig vorzubeugen. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, eine Decke und ggf. ein Sitzkissen mit und tragen Sie bequeme Sportkleidung.

30170

Ralf Lindemuth

7 - 10 Teilnehmer/innen • Ketsch, Neurothalle, Gymnastikraum, Eingang Parkplatz Mannheimer Straße • 16 x montags, ab 13.02.17, 18.15-19.45 Uhr • 32 UStd. • 112,- EUR incl. Kopien • Anmeldung bis 08. Februar

Yoga für innere Ruhe und Wohlfühl

Für Einsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen

In der Hektik des Alltags wieder zur Ruhe und damit zu sich selbst kommen. Den Körper kräftigen, seine Beweglichkeit verbessern und gesund halten - dazu kann Yoga, regelmäßig geübt, ein Weg sein. Der Kurs lehrt Sie die Grundlagen, die Sie für eine eigene Yogaübungspraxis oder den Praxiskurs brauchen. Diese sind die Entwicklung des eigenen Körpergefühls bzw. -bewusstseins und das Erlernen eines präzisen, konzentrierten, die Grenzen des eigenen Körpers berücksichtigenden, achtsamen Körperübungsstils, ergänzt durch Atemübungen und Entspannung. Dadurch können Sie in der meditativen Atmosphäre des Kursabends zu einem wohligen Gefühl von innerer Ruhe und Harmonie kommen. Der Kurs ist aufbauend, eine regelmäßige Teilnahme daher erwünscht. Die Anleitungen geschehen überwiegend sprachlich, damit der Kursleiter genügend Möglichkeit zur individuellen Betreuung hat. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte, ein Sitzkissen und evtl. eine Decke mit.

30171

Ralf Lindemuth

8 - 10 Teilnehmer/innen • Ketsch, Neurothalle, Gymnastikraum, Eingang Parkplatz Mannheimer Straße • 12 x freitags, ab 10.03.17, 18.15-19.45 Uhr • 24 UStd. • 76,- EUR • Anmeldung bis 07. März

Yoga für Mama und Baby Ausgeglichen, stark und gesund



Yoga nach der Geburt hilft Dir, sanft wieder in Form zu kommen und Entspannung im Mama-Alltag zu finden. In entspannter Atmosphäre haben Mama und Baby Spaß bei Übungen, mit denen Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur aufgebaut und der oftmals stark beanspruchte Beckenboden gezielt gekräftigt

wird. Auch die Rücken- und Schultermuskulatur kommt nicht zu kurz, Atem- und Entspannungsübungen schenken Dir neue Energie und die nötige Gelassenheit für Deinen Alltag. In diesem Kurs kommen Mütter in Bewegung. Der Kurs kann mit oder ohne Baby besucht werden, ganz wie es passend ist.

30173

Jennifer Santa

5 - 8 Teilnehmer/innen • Ketsch, Yogastudio, Schriesheimer Str. 17 • 10 x donnerstags, ab 09.03.17, 9.30-10.30 Uhr
• 13 UStd. • 85,- EUR (zzgl. 10,- EUR für das Baby)
• Anmeldung bis 06. März

Feiert euren Mädchengeburtstag als Gruppen-Event über die vhs!

Die Kurse dauern drei Zeitstunden. Inhalte, Termin und Uhrzeit werden in Absprache mit der Kursleiterin Nadine Münch mit Ihnen vereinbart.

Kontakt über das Anmeldezentrum der VHS.
Telefon 06202 2095-0

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

8 - 20 Teilnehmer/innen • Ketsch, Turnhalle, Schwetzingen Str. 6 • 15 x mittwochs, ab 15.02.17, 18.30-19.15 Uhr
• 15 UStd. • 40,- EUR • Anmeldung bis 10. 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, Schwetzingen Str. 6 • 15 x mittwochs, ab 15.02.17, 18.00-19.00 Uhr
• 20 UStd. • 52,- EUR • Anmeldung bis 10. Februar

Step Aerobic

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes Training, das vor allem den Aufbau der Bein- und Gesäßmuskulatur fördert und hervorragend sowohl die Koordination als auch die Kondition des Körpers steigert. Zahlreiche Schrittkombinationen sorgen für Abwechslung im Ausdauerbereich. Für alle, die Spaß an Bewegung haben.

30272

N.N.

8 - 15 Teilnehmer/innen • Ketsch, Turnhalle, Schwetzingen Str. 6 • 15 x mittwochs, ab 15.02.17, 19.15-20.00 Uhr
• 15 UStd. • 40,- EUR • Anmeldung bis 10. Februar

Stretch und Relax

neu

Bewusste sanft fließende Bewegungsabläufe werden 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, Schwetzinger Str. 6 • 15 x mittwochs, ab 15.02.17, 19.15-20.00 Uhr
- 15 UStd. • 40,- EUR • Anmeldung bis 10. Februar

Heilkräuter

neu

Ganzheitlich betrachtet

Der Tagesworkshop beginnt mit Wahrnehmungsübungen und Meditationen, bietet Ihnen Pflanzenbetrachtungen in der Natur und zeigt die anschließende Verarbeitung von heimischen Heilkräutern zu auserwählten Teemischungen, Heilkräuterölauszügen und Heilkräutertinkturen.

30470

Carmen Schäfer, Meditationslehrerin und Yoga-Therapeutin

- 5 - 7 Teilnehmer/innen • Ketsch, Haus der Gesundheit Natur pur, Schwetzinger Str. 5 • Freitag, 19.05.17, 10.00-16.00 Uhr
- 8 UStd. • 59,- EUR (zzgl. 10,- € für Biokräuter & Apothekerflaschen bitte direkt an die Dozentin entrichten) • Anmeldung bis 11. Mai

Veranstaltungen im Rahmen der **Schwetzinger Hospizwoche** finden Sie unter **Gesundheit**, Seite 73

VHS-Sprachschule

Informationen zum neuen **Gebührensistem** in der vhs-Sprachschule finden Sie auf Seite 77

Französisch 10

Mittelstufe B1

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

40871

Sylvie Schalasta

- 6 - 9 Teilnehmer/innen
- Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus • 12 x montags, ab 13.02.17, 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 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 17.02.17, 9.30-11.00 Uhr • 24 UStd.
- 89,- EUR

Spanisch 4

Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Wir vertiefen und erweitern unsere Spanisch-Kenntnisse.
Lehrbuch: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 7 (Klett-Verlag)

42280

Cecilia Spannaus

- 10 - 15 Teilnehmer/innen • Ketsch, Neurothalle, VHS-Raum, Eingang Mannheimer-/Ecke Jägerdorfer Straße • 15 x montags, ab 13.02.17, 20.00-21.30 Uhr • 30 UStd. • 89,- EUR

Spanisch für Wiedereinsteiger

Mittelstufe B1

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen
Wir vertiefen und erweitern unsere Spanisch-Kenntnisse.
Lehrbuch: Eñe B1.1, Kurs- und Arbeitsbuch

42281

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer/innen • Ketsch, Neurothalle, VHS-Raum, Eingang Mannheimer-/Ecke Jägerdorfer Straße • 12 x montags, ab 13.02.17, 18.30-20.00 Uhr • 24 UStd. • 89,- EUR

Aktive Senioren Ketsch

Veranstaltungsort: Haus der Begegnung
Kolpingstr. 8, Eintritt frei

Unterwegs in Belgien

Filmvortrag

11076

Peter Grimm

Mittwoch, 22.03.17, 15.00-16.30 Uhr



Nepal

Unterwegs im Göttergarten

Diaschau

11077

Michael Stephan

Mittwoch, 03.05.17, 15.00-16.30 Uhr

Keine Angst vor dem PC und Internet – Teil 1

In diesem Einstiegskurs lernen Sie in lockerer und ungezwungener Atmosphäre, wie ein Personal Computer (PC) funktioniert, wie man ihn bedient und was man so alles damit machen kann. Ist erst einmal die Berührungsangst überwunden, dann fängt die Arbeit an der „Kiste“ an, richtig Spaß zu machen. Einsatzmöglichkeiten gibt es in Hülle und Fülle - und Sie lernen gleichzeitig die faszinierenden Möglichkeiten des Internets kennen. Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt. Es wird mit Windows 10 gearbeitet.

Es können auch eigene Laptops mit Windows 7, 8 oder 10 mitgebracht werden. Ein Virens Scanner sollte eingerichtet sein.

50170

Wolfgang Möhl

5 - 8 Teilnehmer/innen • Ketsch, Seniorenwohnanlage,
Gemeinschaftsraum • 3 x donnerstags, ab 16.02.17, 14.00-
15.30 Uhr • 6 UStd. • 30,- EUR • Anmeldung bis 13. Februar

Keine Angst vor dem PC und Internet - Teil 2

Wir suchen im Internet nach: Wetter, Fahrplänen, Infos der Gemeinde, Veranstaltungen, Lexika, Produkten, etc. Wünsche und Vorschläge der Teilnehmer/innen werden umgesetzt.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisstand des Kurses „Keine Angst vor dem PC und Internet - Teil 1“.

Es können auch eigene Laptops mit Windows 7, 8 oder 10 mitgebracht werden. Ein Virens Scanner sollte eingerichtet sein.

50171

Wolfgang Möhl

5 - 8 Teilnehmer/innen • Ketsch, Seniorenwohnanlage,
Gemeinschaftsraum • 3 x donnerstags, ab 16.03.17, 14.00-
15.30 Uhr • 6 UStd. • 30,- EUR • Anmeldung bis 13. März

Schreib mal wieder ... per E-Mail

In diesem Kurs legen Sie eine eigene Mailadresse an, empfangen und senden erste Mails.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisstand des Kurses „Keine Angst vor dem PC und Internet – Teil 2“.

Es können auch eigene Laptops mit Windows 7, 8 oder 10 mitgebracht werden. Ein Virens Scanner sollte eingerichtet sein.

50172

Wolfgang Möhl

5 - 8 Teilnehmer/innen • Ketsch, Seniorenwohnanlage,
Gemeinschaftsraum • 3 x donnerstags, ab 27.04.17, 14.00-
15.30 Uhr • 6 UStd. • 30,- EUR • Anmeldung bis 24. April

Mailen für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die Kenntnisse aus dem Kurs „Schreib mal wieder ... per E-Mail“ wiederholt, aufgefrischt und ergänzt. Themen sind: E-Mails schreiben, senden, empfangen, beantworten und weiterleiten, außerdem Adressbuch anlegen, Serienmails verfassen sowie Text- und Bilddateien anhängen.

Bitte eigene Mailadresse und zugehöriges Passwort mitbringen. Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisstand des Kurses „Schreib mal wieder... per E-Mail“.

Es können auch eigene Laptops mit Windows 7, 8 oder 10 mitgebracht werden. Ein Virens Scanner sollte eingerichtet sein.

50173

Wolfgang Möhl

5 - 8 Teilnehmer/innen • Ketsch, Seniorenwohnanlage,
Gemeinschaftsraum • 2 x donnerstags, 06.07. und 20.07.17,
14.00-16.15 Uhr • 6 UStd. • 30,- EUR • Anmeldung bis
03. Juli

Gemeindebücherei Ketsch

Gemeinschaftsveranstaltungen mit der Gemeindebücherei Ketsch

Goethestr. 22, Telefon 06202 60676

Bastelstunde für Kindergartenkinder

20070

Silvia Harrer

5 - 20 Teilnehmer/innen • Ketsch, Gemeindebücherei
• jeweils dienstags, 14.02., 14.03., 02.05., 30.05.17, 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.

Bastelstunde für Grundschüler/innen

20075

Silvia Harrer

- 5 - 20 Teilnehmer/innen • Ketsch, Gemeindebücherei
- jeweils dienstags, 14.02., 14.03., 02.05., 30.05.17, 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.

Die Olchis

nach dem bekannten Kinderbuch von Erhard Dietl
für Kinder ab 5 Jahren

neu

Die Olchis stinken, können sich nicht benehmen und leben im Dreck. Am liebsten essen sie Stinkesuppe und alte Latschen. Olchiforscherin Frau Dr. Brausewein-Semmel beobachtet das rege Treiben der Olchifamilie auf ihrem Müllberg. Olchi-Opa baut mit Enkel eine Teufelfurzmuffler, Olchi-Oma feiert ihren 865. Geburtstag, während Olchi-Vater in seiner Sperrmüll-Zeitung liest.

Als plötzlich ein blauer Olchi auftaucht und alles aufräumt, ist die Idylle vorbei...

20166

Marotte Figurentheater

- Ketsch, Gemeindebücherei • Dienstag, 04.04.17, 15.00-16.30 Uhr • 2 UStd. • 4,- EUR Vorverkauf in der Gemeindebücherei; Onlinereservierung unter www.ketsch.de

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?

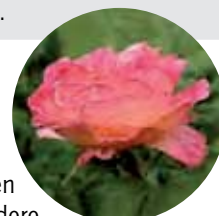
Dann bieten wir, Ihre Gemeindebücherei und Volkshochschule, sicher Interessantes für Sie:

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.

Die Rose und ihre Geheimnisse

Vortrag

In den Hochkulturen und Weltreligionen hat die Königin der Blumen eine besondere Bedeutung als Symbol der irdischen Liebe und der himmlischen Vollkommenheit. Sie steht für Leben und Tod, entsprechend ihrer Farben und Blühstadien. Wir zeigen die überwältigende Vielfalt in Religion, Mystik, Literatur, Poesie, Kunst und Musik Europas und des Orients auf.



10090

Dr. Gabriele Berrer-Wallbrecht, Islamwissenschaftlerin

- Ketsch, Gemeindebücherei • Mittwoch, 22.02.17, 15.00-16.30 Uhr • 2 UStd. • 5,- EUR Vorherige Anmeldung in der Gemeindebücherei Ketsch erwünscht

Informationen zum **Theaterbus** für die Spielzeit 2017 finden unter **Aktive Senioren**, siehe Seite 28

Unser
Geschenk-Gutschein
... eine prima Idee!

